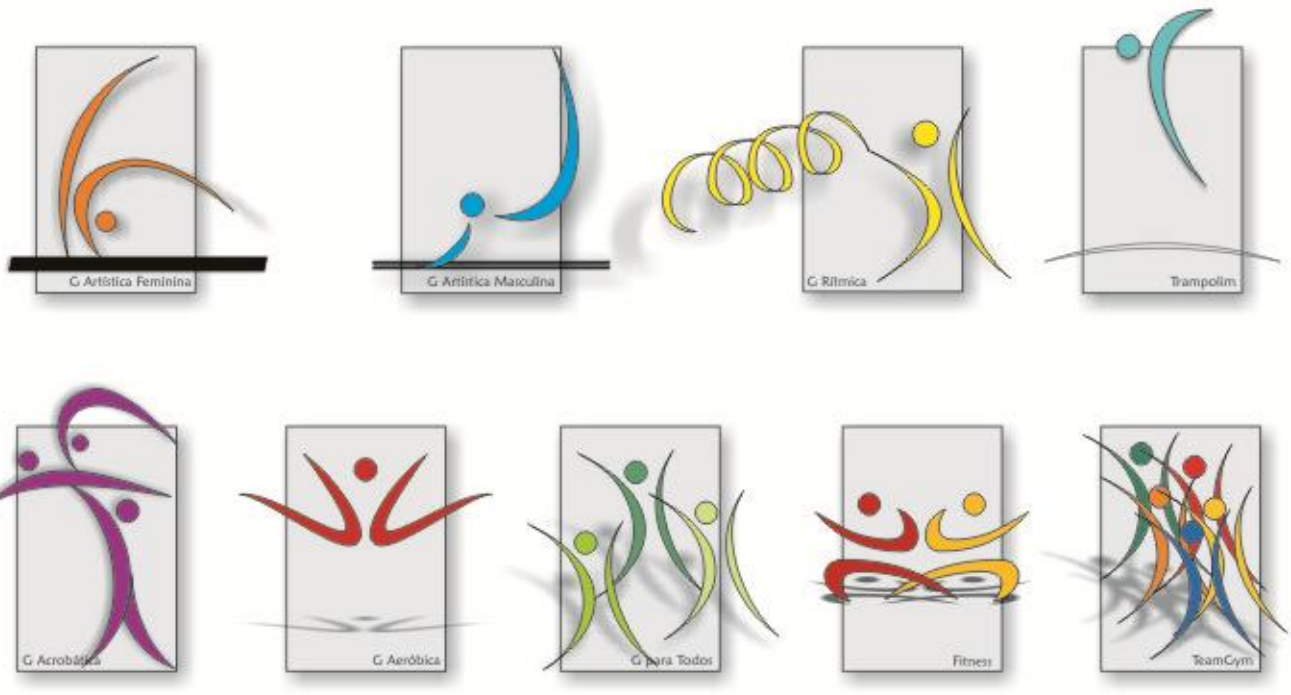
Federação de Ginástica de Portugal

MANUAIS TÉCNICOS



Índice

SECÇÃO 1 – Aspetos Gerais 5

1. Considerações Gerais 5
2. Programas e Projetos: 5
3. Regulamentos e Documentos orientadores: 5
4. Competições – Generalidades 6
5. Estandartes 6
6. Empates 6
7. Emblemas 7
8. Protestos 7
9. Horários das Competições 8
10. Filiações 8
11. Participação em Eventos 8
12. Inscrições em Competições 9
13. Acreditações 10
14. Parcerias entre Clubes 10

SECÇÃO 2 – Ginástica Artística Feminina 12

1. Planeamento Anual 2015 13
2. Especialidades/Aparelhos 13
3. Categorias| Escalões Etários 15
4. Critérios de integração nas categorias de Elite 16
5. Exercícios 18
6. Competições 21
7. Anexos 28

SECÇÃO 3 – Ginástica Artística Masculina 29

1. Planeamento Anual 2015 30
2. Especialidades 30
3. Divisão | Escalões Etários| Categorias 32
4. Critérios para integração nas categorias de Elites 34
5. Exercícios 35
6. Competições 38
8. Anexos 44

SECÇÃO 4 – Ginástica Rítmica 45

1. Planeamento Anual - 2015 46

2. Fichas de Competição 46
3. Músicas: 47
4. Tipo de Competições 47
5. Aparelhos 47
6. Escalões Etários 47
7. Categoria Elites 48
8. Programas Técnicos 49
9. Competições 51
10. Anexos 62
SECÇÃO 5 – Ginástica de Trampolins 63
SECÇÃO 6 – Ginástica Acrobática 65
1. Planeamento Anual - 2015 66
2. Períodos de Aquecimento 66
3. Diagramas de Competição 66
4. Musicas 67
5. Painéis de Juízes 67
6. Equipamento de Competição 68
7. Categorias 68
8. Acesso aos vários Escalões 68
9. Ingresso nos Escalões 68
10. Mínimos de ingresso nos Escalões Elite Júnior e Elite Sénior 69
11. Programas Técnicos 71
12. Empates 75
13. Competições 76
14. Anexos 88
SECÇÃO 7 – Ginástica Aeróbica 89
1. Planeamento Anual - 2015 90
2. Aparelhos 90
3. Categorias 90
4. Organização do quadro competitivo nacional 90
5. Programas Técnicos 2014_15: 91
6. Critérios de ingresso nas categorias Elite Júnior & Sénior: 91
7. Regulamento Específico da Taça de Portugal 92
8. Competições 93

SECÇÃO 8 – Ginástica para Todos 95
1. Planeamento Anual - 2015 96
2. Especialidades 96
3. Escalões Etários e Categorias 96
4. Programas Técnicos 96
5. Eventos 97
SECÇÃO 9 – Hip Hop 101
1. Planeamento Anual – 2015 102
2. Programa Técnico 102
3. Equipamento 102
4. Música 103
5. Sistema de pontuação 103
6. Eventos e Competições de Hip Hop 106
7. Ranking Nacional FGP: Apuramento para os Campeonatos Nacionais 106
8. Regras de Organização do Hip Hop Challenge Tour 107
9. Participação internacional 107
10. Competições 108
SECÇÃO 10 – TeamGym 109
1. Planeamento Anual - 2015 110
2. Especialidades 110
3. Acesso aos vários Escalões 110
4. Ingresso nos Escalões 111
5. Mínimos de ingresso nas categorias de Elite 111
6. Programas Técnicos 112
7. Equipamentos 113
8. Competições 113
9. Anexos 113

SECÇÃO 1 – Aspetos Gerais

1. Considerações Gerais

Para o lançamento de cada época desportiva, a Federação de Ginástica de Portugal (FGP) faz uma reflexão prévia, interna e externamente, sobre o trabalho realizado, não só nos aspetos gerais de cada disciplina, no que concerne ao desenvolvimento desportivo, como nos resultados desportivos internacionais. Por outro lado, procede a alterações de âmbito regulamentar e organizacional, procurando adequar-se constantemente à realidade nacional e internacional.

A FGP considera importante continuar a manter uma lógica comum na organização das várias disciplinas, sem contudo perder a especificidade de cada uma delas.

Para tal, desde 2012 têm vindo a ser criados vários Programas e Projetos que dão corpo à estratégia traçada pela atual gestão da FGP. Trata-se de um processo dinâmico em função da evolução das próprias disciplinas, mas também muito condicionado pelas opções orçamentais.

2. Programas e Projetos:

- **Programa de Apoio ao Apetrechamento de Clubes (PAAC)**: dividido em duas fases (via UEG e da dotação orçamental da FGP), irá permitir a vários Clubes melhorar as condições de treino dos seus ginastas;
- **Programa de Apoio a Treinadores de Alto Rendimento (PATAR)**: cooperação direta a Clubes através do apoio aos seus treinadores de referência, para o desenvolvimento de projetos de Alto Rendimento e ao mesmo tempo de alargamento da base de recrutamento;
- **Organização de grandes eventos e competições internacionais**: candidatura à organização de cinco Taças do Mundo 2015 (Acrobática, Rítmica, Aeróbica, GAM e GAF, Trampolim/Tumbling).

3. Regulamentos e Documentos orientadores:

Entre diversos Regulamentos e Documentos orientadores produzidos desde janeiro 2012, destacamos os seguintes:

- **Regulamento Geral e de Competições:** com pequenos reajustamentos trata-se de um documento estruturante para a organização da FGP, que tem como ponto de partida os Estatutos, para especificar um conjunto de regras e orientações essenciais à vida da federação no seu conjunto incluindo associações territoriais, clubes e restantes agentes gímnicos individuais e coletivos;
- **Regulamento de Bolsas, Prémios e Apoios:** documento que estabelece um conjunto de princípios e regras de reconhecimento ao mérito pela obtenção de resultados desportivos de

relevo, de incentivo à continuidade dos processos de treino intensos tendo em vista a continuidade dessas prestações desportivas e de apoios especiais aos ginastas.

4. Competições – Generalidades

4.1. Cerimónias Protocolares

- De acordo com o estabelecido nos Regulamentos Internacionais em vigor aos quais a FGP e os seus associados estão vinculados, a presença nas cerimónias protocolares é obrigatória, salvo casos excecionais devidamente autorizados, sendo que a não comparência (qualquer um dos componentes da equipa, no caso das equipas) pode implicar a perda da classificação e do prémio correspondente (para toda a equipa se for esse o caso) (incluindo prémio monetário, se existir) sendo o mesmo atribuído ao/à próximo/a ginasta/equipa na classificação caso exista.
- Durante a realização das cerimónias protocolares, os/as ginastas devem apresentar-se em fato de competição, estar perfilados ordeiramente, de uma forma esteticamente agradável ao público e participar na mesma com o respeito e de acordo com a solenidade que as mesmas implicam. Nas cerimónias protocolares, apenas os/as ginastas que nelas participam (medalhados) desfilam e perfilam, devendo os/as restantes permanecer em local reservado para o efeito nas bancadas ou noutro local devidamente assinalado no recinto de competição.

5. Estandartes

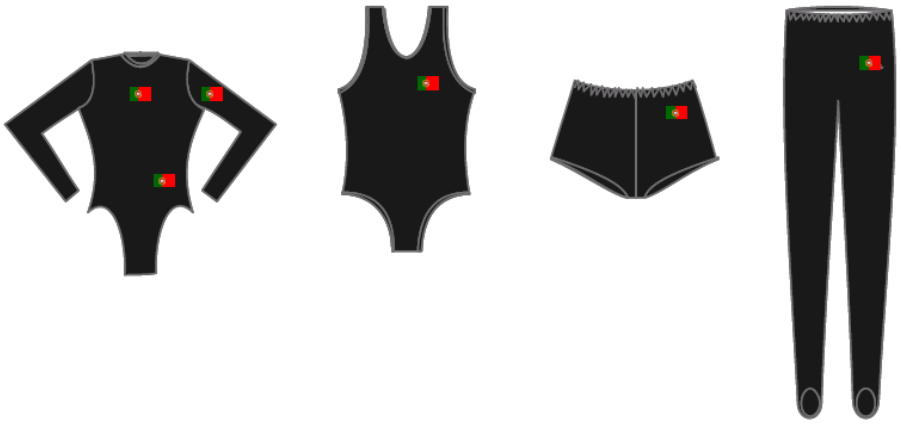
- Os clubes participantes em qualquer evento da FGP devem fazer-se acompanhar do respetivo estandarte que será usado em desfiles e/ou cerimónias protocolares.
- Caso tal não aconteça é aplicada ao clube uma multa de 50€, sendo interdita a inscrição em outros eventos/competições até a mesma ser paga.

6. Empates

- De acordo com os regulamentos internacionais, os empates nas classificações apenas são desfeitos em situações de apuramento. Em todas as competições em que sejam atribuídas medalhas (com exceção dos casos em que os regulamentos internacionais prevejam explicitamente o contrário), os empates na classificação não são desfeitos sendo atribuída a mesma classificação e o mesmo prémio (caso tal se aplique) a todos/as ginastas empatados/as.
- No caso das provas do calendário nacional, os desempates são realizados nas provas qualificativas para os campeonatos nacionais, e nas preliminares do campeonato nacional de elites e nas preliminares da Taça de Portugal.

7. Emblemas

- De acordo com os regulamentos internacionais, os fatos de competição devem ter apensa a bandeira do país (clube, no caso das competições por clubes) com dimensões mínimas. Na época 2014/2015 é expressamente proibido que os/as ginastas ostentem no seu fato de competição apenas a bandeira nacional nas competições em que estão a representar o seu clube. Podem, se assim o desejaram, ter a bandeira do clube e a bandeira nacional mas sempre cada uma com as dimensões mínimas (30cm2). Qualquer infração a esta regra implica as penalizações previstas nos CdP da FIG sobre vestuário inadequado.
- O emblema tem de ser colocado em local bem visível e de forma estética. Os locais indicados na figura indicam os locais apropriados, não se pretende que existam outros locais para colocação do mesmo.
- Os locais onde se encontram colocadas as bandeiras são todos passiveis de ser usados quer seja no modelo masculino ou feminino.



8. Protestos

- De acordo com os regulamentos internacionais, os protestos em relação às notas de competição só podem ser efetuados em determinadas circunstâncias sempre exclusivamente em relação à nota de dificuldade, designadamente através de um/a treinador/a acreditado/a que, em primeira instância interpela o/a juiz responsável explicando porque não concorda com a nota de dificuldade atribuída. Caso o/a treinador não fique satisfeito/a com a resposta obtida pode formalizar o protesto por escrito, para o que dispõe de 5 minutos após a publicação da nota, acompanhando-a de um depósito de 100,00€ para o primeiro protesto, 250,00€ para o segundo e 500,00€ para o terceiro, protesto esse que é apreciado pelo júri superior. Se o protesto for considerado procedente o depósito é devolvido e a nota corrigida. Caso contrário as importâncias pagas revertem para a Federação de Ginástica de Portugal.

- É expressamente proibido o contacto entre dirigentes ou ginastas e juízes durante a competição, sendo que caso tal aconteça, isso implica uma multa de 250,00€, aplicada ao clube no caso de dirigentes e ginastas ou ao próprio no caso de juízes.

9. Horários das Competições

- Por razões que se prendem com o conforto de ginastas, treinadores, juízes e público, assim como com a mediatização dos eventos de Ginástica, nenhuma competição do calendário nacional de 2014/2015 deverá ter o seu termo depois da 19h30.
- Esta limitação não se aplica a eventos ou competições que não façam parte do calendário oficial da FGP como, por exemplo, provas de controlo ou seleção.
- Sempre que possível, os períodos de aquecimento intercalares nos equipamentos de competição são eliminados, dependendo da existência no local do evento das condições adequadas (praticável de aquecimento), caso não seja possível, o período máximo de aquecimento é de 10 minutos.

10. Filiações

- As filiações e refiliações de ginastas, dirigentes, treinadores e juízes para a época 2014/2015 são efetuadas exclusivamente através da plataforma Gymbase. Da mesma forma as Associações Territoriais, clubes e outras entidades coletivas, estão obrigadas a utilizar a mesma plataforma *online* para a sua proposta de plano de atividades e para a gestão das inscrições nos eventos por si organizados. Assim, tal como no passado, os treinadores e ginastas procedem às formalidades administrativas diretamente na plataforma e os clubes procedem à filiação/refiliação dos seus ginastas e dirigentes, tendo as respetivas Associações Territoriais conhecimento das mesmas através da referida plataforma *online*.
- As refiliações fora de prazo (a partir de 01 de dezembro) implicam o pagamento de taxas que duplicam a taxa normal (até 30 de novembro).

11. Participação em Eventos

- As inscrições em eventos da FGP e das Associações Territoriais, clubes e outras entidades coletivas, são obrigatoriamente geridas através da acima referida plataforma *online*.
- De acordo com o Art.º 29º do Regulamento Geral e de Competições refere que salvo casos previamente autorizados pela FGP, o direito de participação em competições e eventos organizados em território nacional em competições e eventos organizados diretamente pela FGP ou por qualquer dos seus filiados, apenas é permitida a ginastas, treinadores/as, juízes e dirigentes filiados/as na FGP e no pleno gozo dos seus direitos de filiado. Excetuam-se desta obrigação os/as ginastas, treinadores/as, juízes e dirigentes que participem em competições

ou eventos organizados no território nacional em representação de clubes ou federações estrangeiras.

- Importa esclarecer, que esta disposição se aplica igualmente a todos os eventos não competitivos, organizados pela FGP, as suas Associações Territoriais, clubes e outros filiados, sendo que, a simples organização de um sarau de uma coletividade obriga a que todos os participantes estejam filiados na FGP.

12. Inscrições em Competições

- A semelhança do final da época transata, o processo de inscrição para todas as competições do calendário nacional são realizadas exclusivamente através do portal Gymbase. Não serão aceites nem consideradas outras formas de inscrição.
- Até a data limite de inscrição estipulada para cada competição, deve ser enviada a Ficha de Identificação de Agentes (especifica de cada disciplina), onde consta a inscrição de dirigentes, treinadores, bem como as constituições de pares, grupos, conjuntos e equipas das diversas disciplinas.
- Juntamente com a Ficha de Identificação de Agentes deve ser anexado o respetivo comprovativo de pagamento, sem o qual a inscrição não terá qualquer validade.
- Ultrapassado o limite normal de inscrição (7,50€ por ginasta e 60,00€ equipa TeamGym), poderá realizar-se a inscrição fora de prazo até 7 dias apos o prazo normal (20,00€ adicionais por ginasta e 150,00€ adicionais por equipa TeamGym), ultrapassado este limite a inscrição não será considerada.
- O NIB para onde tem de efetuar a transferência é:

  Federação de Ginástica de Portugal

  Banco Millennium BCP

  NIB: 0033 0000 0188 0157 8909 6

- O comprovativo de pagamento e a Ficha de Identificação de Agentes são envidos para os seguintes endereços de email:
  - Ginástica Acrobática - Bernardo Tomás - acro@gympor.com
  - Ginástica Aeróbica - Fernanda Marta - aer@gympor.com
  - Ginástica Artística Feminina e Ginástica Artística Masculina - André Nogueira - gamgaf@gympor.com
  - Ginástica Rítmica - Andreia Sanches - gr@gympor.com
  - Ginástica de Trampolins - Isabel Falcão - tramp@gympor.com
  - TeamGym - Atualmente sem Diretor Técnico – todas as questões devem ser dirigidas ao Coordenador das disciplinas não Olímpicas - Bernardo Tomás - cdno@gympor.com

13. Acreditações

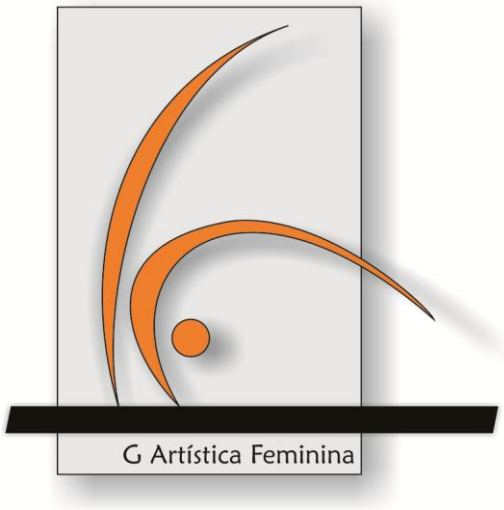
- Todos os ginastas, treinadores e dirigentes têm de se fazer acompanhar do seu cartão de filiado bem como do seu documento de identificação.
- No ato da acreditação é colocado um autocolante identificativo para cada evento no cartão de filiado.
- A entrada e circulação no recinto de competição só são permitidas a quem possuir o cartão de filiado com o respetivo autocolante identificativo.

14. Parcerias entre Clubes

- A FGP possibilita aos clubes seus associados a constituição de pares e grupos com intervenientes de clubes diferentes, possibilitando igualmente que os mesmos integrem a constituição das equipas caso o evento possibilite classificação por equipas.
- As classificações ou títulos são atribuídos de igual forma aos clubes associados que compõem o par, o grupo ou a equipa. Exemplos de associações permitidas são:
  - Qualquer par/grupo ou equipa na Ginástica Acrobática;
  - Qualquer par/grupo ou equipa na Ginástica Aeróbica;
  - Qualquer equipa na Ginástica Artística Feminina exceto nos eventos de Benjamins e Infantis;
  - Qualquer equipa na Ginástica Artística Masculina exceto nos eventos de Benjamins e Infantis;
  - Conjuntos e equipas na Ginástica Rítmica;
  - Pares de Trampolim Sincronizado e qualquer equipa em Ginástica de Trampolins;
  - Qualquer grupo de TeamGym.
- A única limitação ao acima descrito prende-se com a impossibilidade de associação de um mesmo clube a outros mais do que uma vez dentro da mesma especialidade. Por exemplo:
  - Um/a determinado/a ginasta atuar em mais do que um par, trio ou quadra;
  - Um/a determinado/a ginasta atuar em mais do que um par misto, trio ou grupo na Ginástica Aeróbica;
  - Uma determinada ginasta contar para mais do que uma equipa na Ginástica Artística Feminina;
  - Um determinado ginasta contar para mais do que uma equipa na Ginástica Artística Masculina;
  - Uma determinada ginasta atuar em mais do que um conjunto ou integrar mais do que uma equipa;
  - Um/a determinado/a ginasta atuar em mais do que um par sincronizado ou integrar mais do que uma equipa em cada especialidade (TUM, DMT ou TRI);

- Um/a determinado/a ginasta integrar mais do que um grupo de TeamGym.
- Em competição todos os elementos do par, grupo ou equipa, devem apresentar-se com fatos de competição de acordo com o descrito no Código de Pontuação, sendo que nas cerimónias protocolares os/as ginastas podem utilizar os fatos do seu clube original.

Federação de Ginástica de Portugal



SECÇÃO 2 – Ginástica Artística Feminina

Versão 3 de Mar.2015

1. Planeamento Anual 2015

Competição	Escalões e Categorias	Obs.
Torneio José António Marques Base/Iª Divisão	Iniciados Juvenis Juniores Seniores Juniores Elites Seniores Elites	Programa técnico de Base Código adaptado Código FIG (júnior) Código FIG
Taça de Portugal Base/Iª Divisão	Iniciados Juvenis Juniores Seniores Juniores Elites Seniores Elites	Código adaptado Código FIG
Prova Qualificativa Base	Iniciados Juvenis Juniores Seniores	Programa técnico de Base
Campeonato Nacional Iª Divisão	Iniciados Juvenis Juniores Seniores Juniores Elites Seniores Elites	Código adaptado Código FIG (júnior) Código FIG
Memorial Guilherme Gonçalves Base	Benjamins Infantis	Programa técnico de Base
Campeonato Nacional Base	Iniciados Juvenis Juniores Seniores	Programa técnico de Base

2. Especialidades/Aparelhos

Saltos	Paralelas Assimétricas	Trave	Solo
De acordo com as Normas FIG em vigor. Consultar em: http://www.gympor.com/upload/userfiles/File/Eventos/normas_aparelhos_fig_GAF.pdf			

2.1. Nenhuma equipa ou ginasta pode utilizar aparelhos que não sejam os fornecidos pela entidade organizadora;

2.2. A coleção de aparelhos destinada às competições oficiais é facultada para treino das ginastas, na véspera da competição, sempre que possível;

2.3. A coleção oficial, composta pelo menos com um exemplar de cada aparelho, é inalterável, exceto em caso de mau funcionamento, devendo todos os aparelhos estar nas condições estabelecidas pelos regulamentos da FIG e da FGP.

2.4. Verificada a montagem dos aparelhos pela Direção da competição, esta não é passível de modificação aceitando-se como "boa" para toda a competição.

2.5. Qualquer reclamação sobre as condições técnicas dos aparelhos, só pode ser considerada até 30 minutos antes do início da competição. Esta reclamação deve ser feita pelos delegados dos Clubes à Direção da competição.

Exceções:

Tendo em atenção as características morfológicas das ginastas do escalão de benjamins, infantis, iniciadas e juvenis adotam-se algumas alterações às regras FIG, para que os aparelhos possam ser utilizados de uma forma pedagógica e didaticamente mais correta.

a) Nos escalões de benjamins, Infantis, iniciadas e juvenis podem ser utilizados colchões suplementares, sempre que do ponto de vista pedagógico se justifique.

b) <u>I DIVISÃO</u>

Altura da Mesa de Saltos: Iniciadas (1,10m) e Juvenis (1,20m)

c) <u>BASE</u>

Quando forem utilizados os aparelhos oficiais, as alturas dos mesmos passam a ser consoante o escalão, excetuando situações descritas no programa técnico

	ESCALÃO	Saltos	Trave
BASE	Benjamins /Infantis	1,05m	0,90m
	Iniciadas	1,05m	1,10m
	Juvenis	1,20m	1,10m
	Juniores/Seniores	1,25m	1,25m

d) Nos exercícios de Barra/Paralelas Assimétricas quando diz:

- Barra fixa (à altura da cabeça) também pode ser executado no banzo inferior das Paralelas Assimétricas;

- Barra fixa (altura suficiente para poder balançar livremente) também pode ser executado no banzo superior das Paralelas Assimétricas.

3. Categorias| Escalões Etários

	Escalão/ Categoria	Acesso
Base	Benjamins	Pela idade Obrigatórios do 14º ao 5º grau
	Infantis	
	Iniciados	Pela idade Obrigatórios/Facultativos do 14º ao 1º grau
	Juvenis	
	Juniores	
	Seniores	
1ª Divisão	Iniciados	Ginastas que tenham obtido sucesso (proficiência) nos graus mínimos de acesso ou superiores do Programa competitivo de exercícios obrigatórios/facultativos GAF.
	Juvenis	
	Juniores	
	Seniores	
	Juniores Elite	Ginastas que cumpram critérios para Elites
	Seniores Elite	

3.1. As ginastas são livres de transitar entre a Base e a 1ª Divisão, desde que sejam respeitadas as condições de acesso. Quando uma ginasta pretende passar à 1ª Divisão, deverá estar preparada para cumprir as exigências do Código Adaptado 2013-2016 e do CP FIG, ou seja, ter uma base que lhe permita evoluir nesse sentido.

3.2. Pretende-se que as ginastas da 1ª Divisão se distingam das ginastas da Base, não só pelas exigências de dificuldade, mas essencialmente pela qualidade das suas execuções.

3.3. Numa mesma época, uma ginasta que a inicie na Base pode, caso obtenha o nível técnico necessário, transitar para I Divisão, mas o contrário não é possível.

3.4. As ginastas podem participar, num mesmo ano, na 1ª Divisão, numa especialidade ou especialidades para os quais tenham obtido a necessária proficiência técnica e manter, simultaneamente, nos outros aparelhos, a participação na Base. No caso da proficiência técnica

mínima ter sido obtida na Qualificativa e/ou no Campeonato Nacional da Base, a transição para a 1ª Divisão só se torna efetiva na época desportiva seguinte.

3.5. Caso uma ginasta (que já tenha apresentado a proficiência mínima) decida continuar a competir na Base, na época seguinte, só pode voltar a participar na 1ª Divisão após a renovação da comprovação da sua aptidão técnica.

3.6. As ginastas podem obter a certificação do nível de acesso à I Divisão de três formas distintas:

- Através da participação em competições da Base organizadas pela FGP ou outras entidades, desde que devidamente reconhecidas pela FGP;
- Por meio de exames devidamente certificados pela FGP organizados por Clubes, Associações Territoriais ou outras entidades;
- Através da inscrição nas competições da I Divisão, para que em extra concurso, possa realizar exames de proficiência.

3.7. Os pedidos para a realização de exames de certificação devem dar entrada na FGP com uma antecedência não inferior a 15 dias da data prevista para a sua realização. Fora das competições oficiais da FGP ou outras entidades, a certificação de proficiência em exercícios obrigatórios só é válida após ratificação pela FGP.

4. Critérios de integração nas categorias de Elite

Categoria	*Escalão*	*Fator de Avaliação*	*Pontuação Mínima*	*Sistema Pontuação*
ELITE	*Juniores*	*Concurso Geral Individual*	*44.500*	*FIG Juniores*
		Saltos	*12.899**	
		Paralelas Assimétricas	*9.833**	
		Trave	*10.366**	
		Solo	*11.666**	
	Seniores	*Concurso Geral Individual*	*46.000*	*FIG*
		Saltos	*13,083 ***	
		Paralelas Assimétricas	*11,133***	
		Trave	*11,133 ***	
		Solo	*11,658 ***	

***** Pontuação aferida com o 5/6 da tabela do Campeonato da Europa de Juniores de 2014

****** Pontuação aferida com o 3/4 da tabela do Campeonato do Mundo de 2013

NOTAS:

4.1. Os mínimos para ingresso às categorias de Elite podem ser obtidos em todas as competições nacionais ou internacionais reconhecidas, previamente autorizadas pela FGP, e regidas pelo código FIG;

4.2. O ingresso pode ser feito através classificação geral individual (CGI) ou por especialidade(s);

   a. Caso seja pela CGI a ginasta participa neste concurso como Elite, assim como nas diferentes especialidades;

   b. Caso seja por especialidade(s) a ginasta participa na(s) mesma(s) na categoria de Elite, mas compete para a CGI e especialidade(s) em que não alcançou nota de ingresso, no respetivo escalão (júnior ou sénior);

4.3. O ingresso nestas categorias é obrigatório após a obtenção dos respetivos resultados;

4.4. A mudança de escalão júnior elite para sénior elite obriga à obtenção de novos resultados, de acordo com os mesmos apresentados em cima;

4.5. A manutenção na categoria de elite é válida até ao final da época seguinte, excetuando o disposto no ponto 4);

4.6. Ginastas que tenham participado em Campeonatos da Europa e/ou do Mundo são consideradas Elites na(s) especialidade(s) em que nestes participaram, excetuando casos de mudança de escalão;

4.7. Para a época 2014/2015 são contabilizados os resultados obtidos em 2013/2014;

4.8. A nota de Saltos é obtida a partir da média de dois saltos realizados, na mesma competição;

4.9. Qualquer caso omisso deve ser comunicado à Direção Técnica Nacional e analisado pela comissão técnica de ginástica artística feminina.

5. Exercícios

5.1. <u>Iª Divisão</u>

5.1.1. Nesta divisão as competições são regidas pela regulamentação da FIG, assim como o seu ajuizamento;

5.1.2. O programa de competições abrange todas as 4 especialidades da GAF: Saltos, Paralelas Assimétricas, Trave e Solo;

5.1.3. Os exercícios são facultativos;

5.1.4. Nas competições, as ginastas podem participar apenas num ou em mais aparelhos, desde que a competição em causa tenha classificação por especialidade ou por equipas;

5.1.5. Para a Classificação Geral individual as ginastas têm de participar em todos as 4 especialidades da competição;

5.1.6. De modo a poder corresponder às exigências pedagógicas para os escalões de Iniciadas e de Juvenis, as competições são regidas pelo Código FIG Adaptado 2013-2016, elaborado pela FGP.

5.1.7. Nas competições onde existe classificação por especialidade, a classificação final em Saltos, para iniciadas e juvenis é obtida pelo melhor resultado de dois saltos realizados, de acordo com o disposto no com o código adaptado relativamente ao concurso I. Para juniores e seniores, é obtida pela média dos dois saltos realizados, de acordo com o código FIG.

	Escalão	Programa das competições	Ajuizamento
I Divisão	Iniciadas	Todas as especialidades	Código FIG Adaptado
	Juvenis		
	Juniores	Exercícios facultativos	Código FIG juniores
	Juniores Elite		
	Seniores		Código FIG
	Seniores Elite		

5.2. **Base**

5.2.1. As ginastas estão enquadradas pelo Programa Técnico Competitivo de Ginástica Artística Feminina da Federação de Ginástica de Portugal que entra em vigor nas competições oficiais da FGP a partir da época desportiva 2014-2015. Este programa pressupõe uma leitura atenta do mesmo, assim como do Código da Federação Internacional de Ginástica que orienta e regula tecnicamente a modalidade;

5.2.2. O seu programa técnico inclui 10 graus com exercícios obrigatórios (EOb) e 4 graus com exercícios facultativos com exigências específicas (EFac), para possibilitar a participação de ginastas com diferentes níveis técnicos. O objetivo da inclusão de Exercícios Facultativos neste programa competitivo baseia-se na necessidade de oferecer às ginastas que atingiram já num nível técnico mais elevado, um programa competitivo mais aberto e apelativo, que lhes permita construir os seus exercícios livremente, de acordo com as suas potencialidades, mantendo assim níveis de motivação desejáveis;

5.2.3. Os EFac deste programa são baseados nas regras do CP da FIG. Para cada especialidade são apresentadas cinco exigências específicas e um determinado número de elementos de dificuldade. Para cada grau está definido o valor da Nota D, que poderá aumentar (bonificação), até um máximo de 0,5 pts, se a ginasta efetuar elementos de dificuldade superior ao exigido.

5.2.4. Entre os graus 7 e 5 de trave e solo, as ginastas podem utilizar elementos coreográficos (e música no solo) não constantes do Eob, contudo devem ter em consideração as regras descritas nas generalidades de cada especialidade inscritas no Programa Técnico Competitivo de Ginástica Artística Feminina;

5.2.5. As ginastas podem participar apenas num ou em vários aparelhos e, podem inclusivamente participar em aparelhos distintos com graus de exercícios obrigatórios ou facultativos diferentes;

5.2.6. Num determinado escalão etário, as ginastas são livres de escolher, em cada especialidade, o grau que melhor se adeque ao seu desenvolvimento técnico. Deste modo, dá-se resposta a ginastas de diferentes níveis e a clubes com menos recursos/ espaço e que eventualmente não possuam todos os aparelhos da GAF;

5.2.7. Para a Classificação Geral individual as ginastas têm de participar em todos os 4 aparelhos da competição;

5.2.8. O Programa Técnico Competitivo de GAF, assim como vídeos dos exercícios e as músicas para os exercícios obrigatórios estão disponíveis no site da FGP;

Graus mínimos de acesso à 1ª divisão				
ESCALÃO	**SALTOS**	**PARALELAS**	**TRAVE**	**SOLO**
Infantis	Grau 6	Grau 6	Grau 6	Grau 6
Iniciadas	Grau 5	Grau 6	Grau 6	Grau 6
Juvenis	Grau 4	Grau 5	Grau 5	Grau 5
Juniores	Grau 3	Grau 2	Grau 2	Grau 2
Seniores	Grau 3	Grau 2	Grau 2	Grau 2

PROFICIÊNCIA TÉCNICA MÍNIMA POR ESPECIALIDADE

Nota Final (Nota E + Nota D)

Nota de Dificuldade (Nota D) ⇔ 100%;

Nota de Execução (Nota E) ⇔ percentagem segundo o grau e a especialidade executada:

GRAUS	Saltos	Paralelas assimétricas	Trave	Solo
Exercícios obrigatórios	≥ 82,5 %	≥ 75 %	≥ 75 %	≥ 75 %
Exercícios facultativos	≥ 80 %	≥ 70 %	≥ 70 %	≥ 70 %

PROFICIÊNCIA TÉCNICA MÍNIMA COM MÉDIA NAS QUATRO ESPECIALIDADES

Nota Final (Nota E + Nota D)

Nota de Dificuldade (nota D) - 100%

Nota de execução (nota E) - média dos 4 aparelhos 75%

NOTA IMPORTANTE:

- A ginasta pode obter proficiência em cada aparelho OU pela média das 4;
- Para efeitos de contagem de pontos para a equipa, apenas se aplica o primeiro critério, ou seja, PROFICIÊNCIA EM CADA ESPECIALIDADE;
- A bonificação, possível de atribuir nos EFac não interfere com a nota para proficiência, sendo que para tal apenas é considerada a nota definida pela realização das exigências mínimas do grau a realizar.

6. Competições

6.1. TORNEIO JOSÉ ANTÍONIO MARQUES

Categorias| Escalões Etários:

- **Base –** Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores
- **1ª Divisão –** Iniciadas, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite

Participação:

- **Base –** Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores. Entrada direta pela idade.
- **1ª Divisão –** Participação exclusiva às ginastas Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores nas especialidades que tenham obtido sucesso nos graus mínimos de acesso (ou superiores) nos exercícios obrigatórios em cada especialidade e a Juniores Elite e Seniores Elite nas especialidades onde são elegíveis.

Programa de competição:

<table>
<tr><th></th><th>Escalão</th><th>Programa da competição</th><th>Classificação</th></tr>
<tr><td rowspan="4">Base</td><td>Iniciados</td><td rowspan="4">Todas as especialidades

Exercícios obrigatórios ou facultativos (14° ao 1° grau)</td><td>Geral Individual e por especialidade</td></tr>
<tr><td>Juvenis</td><td>Geral Individual e por especialidade</td></tr>
<tr><td>Juniores</td><td>Geral Individual e por especialidade</td></tr>
<tr><td>Seniores</td><td>Geral Individual e por especialidade</td></tr>
<tr><td rowspan="6">I Divisão</td><td>Iniciados</td><td>Todas as especialidades</td><td>Geral Individual e por especialidade</td></tr>
<tr><td>Juvenis</td><td>Exercícios facultativos

Código FIG Adaptado</td><td>Geral Individual e por especialidade</td></tr>
<tr><td>Juniores</td><td>Todas as especialidades</td><td>Geral Individual e por especialidade</td></tr>
<tr><td>Juniores Elite</td><td>Exercícios facultativos
Código FIG juniores</td><td>Geral Individual e por especialidade</td></tr>
<tr><td>Seniores</td><td>Todas as especialidades</td><td>Geral Individual e por especialidade</td></tr>
<tr><td>Seniores Elite</td><td>Exercícios facultativos
Código FIG</td><td>Geral Individual e por especialidade</td></tr>
</table>

6.2. TAÇA DE PORTUGAL

Categorias| Escalões Etários:

- **I Divisão –** Iniciadas/Juvenis (Taça de Portugal Jovem)
- **Base e I Divisão** - Juniores/Seniores/juniores Elite/Seniores Elite (Taça de Portugal Absoluta)

Participação:

- A participação das ginastas é realizada individualmente e/ou por equipa de Clube, com o máximo de 5 ginastas e o mínimo de 3.
- As ginastas da Base dos escalões juniores e seniores podem participar nesta competição de uma forma aberta, mesmo que não tenham obtido proficiência, com exercícios facultativos. Estas ginastas em todas as outras competições permanecerão na Base.
- Na competição da Taça de Portugal Jovem podem participar ginastas do escalão de Infantis, nos aparelhos em que tenham obtido sucesso nos graus de acesso (ou superiores) dos exercícios obrigatórios. O mesmo acontece em ginastas Juvenis no que diz respeito à participação na Taça de Portugal Absoluta. Esta subida de escalão só se pode processar desde que seja realizada para completar uma equipa, que tem de possuir maior número de ginastas do seu próprio escalão. Estes ginastas são pontuados e classificados de acordo com as regras desse escalão/competição.
- Também podem participar na Taça de Portugal Jovem as ginastas dos escalões de Iniciados e juvenis de Base que tenham obtido proficiência nas especialidades respetivas.

Programa de competição:

Competição	Acesso	Escalão	Programa da competição	Classificação
Taça de Portugal Jovem	I Divisão	Iniciados	Todas as especialidades Exercícios facultativos Código Adaptado (2013/2016)	Geral Individual, por especialidade e coletiva
		Juvenis		
Taça de Portugal Absoluta	Base I Divisão	Juniores, Juniores elite	Todas as especialidades Exercícios facultativos Código FIG seniores (2013/2016)	Geral Individual, por especialidade e coletiva
		Seniores, Seniores elite		

6.3. PROVA QUALIFICATIVA

Escalões Etários:

- **Base -** Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores

Participação:

- Entrada direta pela idade.
  - Em cada escalão existe concurso geral individual, por especialidade e coletivo por Clube. O concurso por Clube é estabelecido pelo somatório de pontos dos exercícios realizados com aprovação de acordo com o grau executado, em cada aparelho (a) das 5 melhores ginastas e um mínimo de 3. Não existe número limite ginastas pertencentes a um clube. Cada Clube tem apenas uma classificação.
  - As ginastas não podem competir, para a classificação por clubes, num escalão etário superior ao seu.

I. Programa de competição:

Competição	Categoria	Escalão	Programa da competição	Classificação	Sistema de classificação das equipas
Prova Qualificativa	Base	Iniciados	Todas as especialidades Exercícios obrigatórios ou facultativos (14º ao 1º grau)	Apuramento para o Campeonato Nacional	Soma dos pontos das 5 melhores ginastas em cada especialidade com um mínimo de 3, nos exercícios em que tiver aprovação de acordo com o grau executado. (a)
		Juvenis		Apuramento para o Campeonato Nacional	
		Juniores		Apuramento para o Campeonato Nacional	
		Seniores		Apuramento para o Campeonato Nacional	

(a) A classificação por Clubes é estabelecida pelo somatório de pontos de acordo com o grau executado. Assim, quanto mais elevado for o grau, maior pontuação dá ao clube. A pontuação atribuída a cada exercício é a seguinte:

14º grau– 3 pontos

13º grau – 4 pontos

12º grau – 5 pontos

11º grau – 6 pontos

10º grau – 7 pontos

9º grau – 8 pontos

8º grau – 9 pontos

7º grau – 10 pontos

6º grau – 11 pontos

5º grau – 12 pontos

4º grau – 13 pontos

3º grau – 14 pontos

2º grau – 15 pontos

1º grau – 16 pontos.

Não existe número limite de ginastas pertencentes a um clube, mas apenas são contabilizados para a equipa as melhores 5 pontuações em cada especialidade.

Apuramento para a fase seguinte:

- Apuram-se para o Campeonato Nacional as 16 primeiras ginastas da classificação geral individual e as 5 primeiras equipas com o máximo de 5 ginastas e o mínimo de 3, por escalão/categoria. Apuram-se igualmente as 8 melhores ginastas em cada especialidade, e apenas nessa, se não estiverem englobadas nas outras premissas. No Campeonato Nacional os clubes só podem participar com o máximo de uma equipa.

6.4. CAMPEONATO NACIONAL 1ª DIVISÃO

Categorias| Escalões Etários:

- **Iª Divisão** – Iniciadas, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite

Participação:

- Participação exclusiva às ginastas nas especialidades que tenham obtido sucesso nos graus mínimos de acesso (ou superiores).
- As equipas na I Divisão são constituídas por um máximo de 5 ginastas e um mínimo de 3. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 ginastas por equipa em cada especialidade.
- Nos escalões de Juniores e Juniores Elite as equipas poderão ser constituídas por ginastas de ambos os escalões/categoria. O mesmo poderá acontecer nos escalões de Seniores e Seniores Elite.

Programa de competição:

<table>
<tr><th></th><th>Escalão/Categoria</th><th>Programa da competição</th><th colspan="2">Classificação</th><th>Sistema de classificação das equipas</th></tr>
<tr><td rowspan="8">I Divisão</td><td>Iniciados</td><td rowspan="2">Todas as especialidades
Exercícios facultativos
Código Adaptado</td><td colspan="2">Geral Individual, por especialidade e coletiva</td><td rowspan="8">Soma das 3 melhores pontuações em cada especialidade da respetiva equipa</td></tr>
<tr><td>Juvenis</td><td colspan="2">Geral Individual, por especialidade e coletiva</td></tr>
<tr><td>Juniores</td><td rowspan="2">Todas as especialidades
Exercícios facultativos
Código FIG juniores</td><td>Geral Individual/ especialidade</td><td rowspan="2">Coletiva</td></tr>
<tr><td>Juniores Elite</td><td>Geral Individual/ especialidade</td></tr>
<tr><td>Seniores</td><td rowspan="2">Todas as especialidades
Exercícios facultativos
Código FIG</td><td>Geral Individual/ especialidade</td><td rowspan="2">Coletiva</td></tr>
<tr><td>Seniores Elite</td><td>Geral Individual/ especialidade</td></tr>
</table>

6.5. MEMORIAL GUILHERME GONÇALVES

Escalões Etários:

- Benjamins e Infantis

Participação:

- Benjamins e Infantis - Entrada direta pela idade.

Programa de competição:

Escalão	Programa da competição	Classificação
Benjamins	Todas as especialidades	Clube
Infantis	Exercícios obrigatórios (14º ao 5º grau)	Clube

Haverá um tempo prévio de aquecimento geral antes do início do encontro, mas após o seu início as ginastas não possuirão tempo de aquecimento em cada aparelho.

- As ginastas são avaliadas individualmente mas não há classificação individual.
- Em cada escalão existe classificação por Clube. A classificação por Clube é estabelecida pelo somatório de pontos dos exercícios das 10 melhores ginastas em cada especialidade realizados com aprovação de acordo com o grau executado. Assim, quanto mais elevado for o grau, maior pontuação dá ao clube.
- A pontuação atribuída a cada exercício é a seguinte:

14º grau – 3 pontos	9º grau – 8 pontos
13º grau – 4 pontos	8º grau – 9 pontos
12º grau – 5 pontos	7º grau – 10 pontos
11º grau – 6 pontos	6º grau – 11 pontos
10º grau – 7 pontos	5º grau – 12 pontos

6.6. CAMPEONATO NACIONAL - BASE

Escalões Etários:

- **Base** – Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores

Participação

- Ginastas que obtiveram o acesso na Prova de Qualificação:
  - Em cada escalão participam as 16 primeiras ginastas da classificação geral individual e as 5 primeiras equipas, com o máximo de 5 ginastas e o mínimo de 3, em todos as especialidades.
  - Participam igualmente, as 8 melhores ginastas em cada especialidade, e apenas nessa, se não estiverem englobadas nas outras premissas.
  - Na Base a classificação coletiva é estabelecida pelo somatório de pontos dos exercícios das 5 ginastas realizados com aprovação de acordo com o grau executado. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 ginastas por equipa em cada aparelho.
  - Só podem competir as ginastas que obtiveram a qualificação.
  - Em cada escalão existe classificação geral individual, por especialidade e coletiva.

Programa de competição:

Categoria	Escalão	Programa da competição	Classificação	Sistema de classificação das equipas
Base	Iniciados	Todas as especialidades Exercícios obrigatórios ou facultativos (14º ao 1º grau)	Geral Individual, por aparelhos e coletiva	Soma dos pontos de cada ginasta nos exercícios em que tiver aprovação de acordo com o grau executado. (a)
	Juvenis		Geral Individual, por aparelhos e coletiva	
	Juniores		Geral Individual, por aparelhos e coletiva	
	Seniores		Geral Individual, por aparelhos e coletiva	

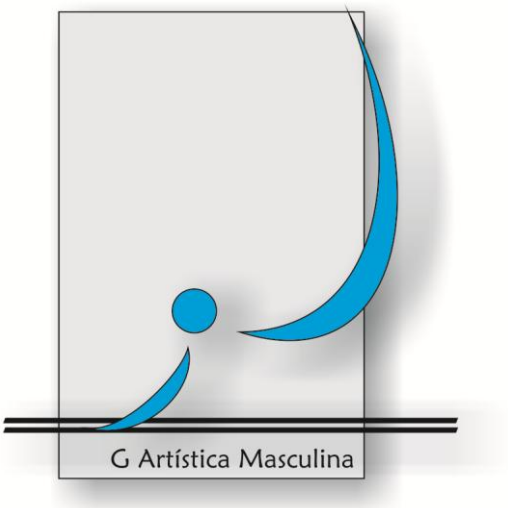
(a) A pontuação atribuída a cada exercício é a seguinte:

14º grau – 3 pontos	7º grau – 10 pontos
13º grau – 4 pontos	6º grau – 11 pontos
12º grau – 5 pontos	5º grau – 12 pontos
11º grau – 6 pontos	*4 º grau – 13 pontos*
10º grau – 7 pontos	*3º grau – 14 pontos*
9º grau – 8 pontos	*2º grau – 15 pontos*
8º grau – 9 pontos	*1º grau – 16 pontos.*

7. Anexos

- Todos os anexos estão disponíveis para consulta no site da FGP através do link http://www.fgp-ginastica.pt/federacao/regulamentos
- Anexo 1 – Programa Técnico Competitivo de Ginástica Artística Feminina da Federação de Ginástica de Portugal
- Anexo 2 – Vídeos dos exercícios obrigatórios
- Anexo 3 – Músicas dos exercícios obrigatórios de Solo

Federação de Ginástica de Portugal



SECÇÃO 3 – Ginástica Artística Masculina

Versão 3 de Mar. 2015

1. Planeamento Anual 2015

Competição	Escalões e Categorias	Obs.
Torneio José António Marques Base/I Divisão	Iniciados Juvenis Juniores Seniores Juniores Elites Seniores Elites	Programa técnico de Base Código adaptado Código FIG (júnior) Código FIG
Taça de Portugal I Divisão	Iniciados Juvenis Juniores Seniores Juniores Elites Seniores Elites	Código adaptado Código FIG
Campeonato Nacional I Divisão	Iniciados Juvenis Juniores Seniores Juniores Elites Seniores Elites	Código adaptado Código FIG (júnior) Código FIG
Memorial Guilherme Gonçalves Base	Benjamins Infantis	Programa técnico de Base
Campeonato Nacional Base	Iniciados Juvenis Juniores Seniores	Programa técnico de Base

2. Especialidades

Solo	Cavalo com Arções	Argolas	Saltos	Paralelas	Barra Fixa
De acordo com as Normas FIG em vigor. Consultar em: http://www.gympor.com/upload/userfiles/File/Eventos/normas_aparelhos_fig_GAM.pdf					

2.1. Nenhuma equipa ou ginasta poderá utilizar aparelhos que não sejam fornecidos pela entidade organizadora;

2.2. A coleção de aparelhos destinada às competições oficiais será facultada, para treino dos ginastas, na véspera da competição, sempre que possível;

2.3. A coleção oficial composta de pelo menos um exemplar de cada aparelho é inalterável, exceto em caso de mau funcionamento, devendo todos os aparelhos estar nas condições estabelecidas pelos regulamentos da FIG e da FGP;

2.4. Verificada a montagem dos aparelhos pela Direção da competição, esta não será passível de modificação aceitando-se como boa para toda a competição.

2.5. Qualquer reclamação sobre as condições técnicas dos aparelhos, só pode ser considerada até 30 minutos antes do início da competição.

Exceções:

a) Nas competições da Base as medidas dos aparelhos variam em função dos graus dos obrigatórios. As referidas medidas ou referências fazem parte do documento emanado pela FGP que contém os referidos exercícios;

b) Para os escalões de Iniciados e Juvenis, tendo em atenção as características morfológicas dos ginastas destas idades adotam-se algumas alterações às regras FIG, para que os aparelhos possam ser utilizados de uma forma pedagógica e didaticamente mais correta.

Escalões	Cavalo com Arções	Mesa de Saltos
Iniciados	1,05 m	1,10 m*
Juvenis	1,05 m	1,25 m*

* No caso dos saltos com rotações transversais iguais ou superiores a 360º, poderá ser solicitada a utilização da altura definida para o escalão seguinte.

c) Para os escalões de Iniciados e Juvenis, os ginastas poderão utilizar um trampolim ou colchões na entrada para o Cavalo com Arções;

d) Nos escalões de Iniciados e Juvenis para as saídas de Argolas, Paralelas e Barra Fixa, é permitida a utilização de um colchão suplementar de 10 cm, além do definido no Código de Pontuação.

e) Nos escalões de Benjamins e Infantis poderão ser utilizados colchões suplementares para além dos já previstos nos escalões de Iniciados e Juvenis, sempre que do ponto de vista pedagógico se justifique.

3. Divisão | Escalões Etários| Categorias

	Escalão/ Categoria	Acesso
Base	Benjamins Infantis	• Pela idade • Obrigatórios do 16º ao 3º Grau
	Iniciados Juvenis Juniores Seniores Veteranos	• Pela idade • Obrigatórios do 13º ao 1º grau
I Divisão	Iniciados Juvenis Juniores Seniores	Ginastas que tenham obtido sucesso (Proficiência) nos graus mínimos de acesso ou superiores do Programa de exercícios obrigatórios GAM.
	Juniores Elite Seniores Elite	Ginastas que cumpram critérios para Elites

3.1. Na época 2014/2015 foi introduzido o escalão de Veteranos para ginastas com idade igual ou superior a 35 anos;

3.2. Os ginastas são livres de transitar entre a Base e a I Divisão, desde que sejam respeitadas as condições de acesso;

3.3. Numa mesma época, um ginasta que a inicie na Base pode, caso obtenha o nível técnico necessário, transitar para I Divisão, mas o contrário não é possível;

3.4. Os ginastas podem participar, num mesmo ano, na I Divisão, numa ou mais especialidades para os quais tenham obtido a necessária proficiência técnica e manter, simultaneamente, nas outras

especialidades, a participação na Base. No caso da proficiência técnica mínima ter sido obtida no Campeonato Nacional da Base, a transição para a I Divisão só se torna efetiva na época desportiva seguinte;

3.5. Os ginastas podem obter a certificação do nível de acesso à I Divisão de três formas distintas:

- Através da participação em competições da Base organizadas pela FGP ou outras entidades, desde que devidamente reconhecidas pela FGP;
- Por meio de exames devidamente certificados pela FGP organizados por Clubes, Associações Territoriais ou outras entidades;
- Através da inscrição nas competições da I Divisão, para que em extra concurso, possa realizar exames de proficiência.

3.6. Os pedidos para a realização de exames de certificação devem dar entrada na FGP com uma antecedência não inferior a 15 dias da data prevista para a sua realização. Fora das competições oficiais da FGP ou outras entidades, a certificação de proficiência em exercícios obrigatórios só é válida após ratificação pela FGP.

3.7. Quando um ginasta obtém o acesso à I Divisão não necessita de comprovar, outra vez, a sua aptidão técnica na eventual transição para escalões mais elevados. Contudo, se o ginasta decidir competir na Base, na época seguinte, só poderá voltar a participar na I Divisão após a renovação da comprovação da sua aptidão técnica.

4. Critérios para integração nas categorias de Elites

Categoria	Escalão	Fator de Avaliação	Pontuação Mínima	Sistema Pontuação
ELITE	JÚNIOR	Concurso Geral Individual	69.659*	FIG Juniores
		Solo	12.700*	
		Cavalo com Arções	10.133*	
		Argolas	11.633*	
		Saltos	12.916*	
		Paralelas	12.175*	
		Barra-fixa	11.233*	
	SÉNIOR	Concurso Geral Individual	74.740**	FIG
		Solo	12.666**	
		Cavalo com Arções	11.666**	
		Argolas	12.666**	
		Saltos	13.985**	
		Paralelas	12,633**	
		Barra-fixa	12,333**	
* Pontuação aferida com o 5/6 da tabela do Campeonato da Europa de Juniores de 2014 ** Pontuação aferida com o 3/4 da tabela do Campeonato do Mundo de 2013				

NOTAS:

4.1. Os mínimos para ingresso às categorias de Elite podem ser obtidos em todas as competições nacionais ou internacionais reconhecidas, previamente autorizadas pela FGP, e regidas pelo código FIG;

4.2. O ingresso pode ser feito através classificação geral individual (CGI) ou por especialidade(s);

a) Caso seja pela CGI o ginasta participa neste concurso como Elite, assim nas diferentes especialidades;

b) Caso seja por especialidade(s) o ginasta participa na(s) mesma(s) na categoria de Elite, mas compete para a CGI e especialidade(s) em que não alcançou nota de ingresso, no respetivo escalão (júnior ou sénior);

4.3. O ingresso nestas categorias é obrigatório após a obtenção dos respetivos resultados;

4.4. A mudança de escalão júnior elite para sénior elite obriga à obtenção de novos resultados, de acordo com os mesmos em cima apresentados;

4.5. A manutenção na categoria de elite é válida até ao final da época seguinte, excetuando o disposto no ponto 4);

4.6. Ginastas que tenham participado em Campeonatos da Europa e/ou do Mundo são considerados Elites na(s) especialidade(s) em que nestes participaram, excetuando casos de mudança de escalão;

4.7. Para a época 2014/2015 são contabilizados os resultados obtidos em 2013/2014;

4.8. A nota de Saltos é obtida a partir da média de dois saltos realizados, na mesma competição;

4.9. Qualquer caso omisso deve ser comunicado à Direção Técnica Nacional e analisado pela comissão técnica de ginástica artística masculina.

5. Exercícios

5.1. **<u>Iª Divisão</u>**

5.1.1. Nesta divisão as competições são regidas pela regulamentação da FIG, assim como o seu ajuizamento;

5.1.2. O programa de competições abrange todas as 6 especialidades da GAM: Solo, Cavalo com Arções, Argolas, Saltos, Paralelas e Barra Fixa;

5.1.3. Os exercícios são facultativos;

5.1.4. Nas competições os ginastas podem participar apenas num ou em mais aparelhos, desde que a competição em causa tenha classificação por especialidades ou por equipas;

5.1.5. De modo a poder corresponder às exigências pedagógicas para os escalões de Iniciados e de Juvenis, as competições são regidas pelo Código FIG Júnior Adaptado 2013-2016, elaborado pela FGP;

5.1.6. Para a Classificação Geral individual os ginastas têm de participar em, pelo menos, 5 especialidades da competição;

5.1.7. Nas competições onde existe classificação por especialidade, a classificação final em Saltos, para iniciados e juvenis é obtida com a realização de um salto. Para juniores e seniores, é obtida pela média dos dois saltos realizados, de acordo com as regras do código FIG.

5.1.8. Quadro resumo dos programas e códigos de ajuizamento por escalão de competição:

<table>
<tr><th></th><th>Escalão</th><th>Programa das competições</th><th>Ajuizamento</th></tr>
<tr><td rowspan="6">I Divisão</td><td>Iniciados</td><td rowspan="6">Todas as especialidades

Exercícios facultativos</td><td rowspan="2">Código FIG adaptado</td></tr>
<tr><td>Juvenis</td></tr>
<tr><td>Juniores</td><td rowspan="2">Código FIG júnior</td></tr>
<tr><td>Juniores Elite</td></tr>
<tr><td>Seniores</td><td rowspan="2">Código FIG</td></tr>
<tr><td>Seniores Elite</td></tr>
</table>

5.2. ***Base***

5.2.1. Na Base, os ginastas estão enquadrados por um Programa de Exercícios Obrigatórios Masculinos da FGP. Este programa aprovado e em vigor desde Junho de 2010, pressupõe uma leitura atenta do mesmo, assim como do CP da FIG que orienta e regula tecnicamente a modalidade;

5.2.2. Os ginastas podem participar apenas numa ou em várias especialidades em cada evento;

5.2.3. Os ginastas são livres de escolher, em cada especialidade, o grau que melhor se adeque ao seu desenvolvimento técnico. Deste modo, dá-se resposta a ginastas de diferentes níveis e a clubes com menos recursos/ espaço e que eventualmente não possuam todos os aparelhos da GAM;

5.2.4. Para a Classificação Geral individual os ginastas têm de participar em, pelo menos, 5 especialidades da competição;

5.2.5. O Programa de Exercícios Obrigatórios Masculinos da FGP encontra-se em anexo a este documento.

GRAUS MÍNIMOS DE ACESSO À PRIMEIRA DIVISÃO – ÉPOCA DE 2014/2015							
Escalão Etário	**Categoria**	**Solo**	**Cavalo com Arções**	**Argolas**	**Saltos**	**Paralelas**	**Barra Fixa**
A partir dos 19 anos	Seniores	≥ 2º	≥ 3º	≥ 3º	1º	≥ 3º	≥ 3º
Dos 15 aos 18 Anos	Juniores	≥ 4º	≥ 5º	≥ 6º	≥ 2º	≥ 5º	≥ 6º
Dos 13 aos 14 Anos	Juvenis	≥ 5º	≥ 7º	≥ 7º	≥ 3º	≥ 6º	≥ 8º
Dos 11 aos 12 Anos	Iniciados	≥ 7º	≥ 9º	≥ 9º	≥ 7º	≥ 9º	≥ 9º
Dos 9 aos 10 Anos	Infantis	≥ 8º	≥ 10º	≥ 10º	≥ 7º	≥ 10º	≥ 10º

PROFICIÊNCIA TÉCNICA MÍNIMA – ÉPOCA 2014/2015

Nota de Final

Nota D = 100%

Nota E percentagem segundo o grau e aparelho executado

Graus	**Solo**	**Cavalo com Arções**	**Argolas**	**Saltos de Cavalo**	**Paralelas**	**Barra Fixa**
16º ao 7º Grau	≥ 77,5%	≥ 77,5%	≥ 77,5%	≥ 82,5%	≥ 77,5%	≥ 77,5%
6º ao 1º Grau	≥ 72,5 %	≥ 72,5 %	≥ 72,5 %	≥ 82,5%	≥ 72,5 %	≥ 72,5 %

6. Competições

6.1. TORNEIO JOSÉ ANTÍONIO MARQUES

Categorias| Escalões Etários:

- **I Divisão** – Iniciados, Juvenis, Juniores/Juniores Elites e Seniores/Seniores Elites
- **Base** – Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores

Participação:

- **I Divisão** – Participação exclusiva aos ginastas Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores nas especialidades que tenham obtido sucesso nos graus mínimos de acesso (ou superiores) nos exercícios obrigatórios em cada aparelho.
- **Base** – Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores. Entrada direta pela idade.

Programa de competição:

<table>
<tr><th></th><th>Escalão</th><th>Programa da competição</th><th>Classificação</th></tr>
<tr><td rowspan="4">Base</td><td>Iniciados</td><td rowspan="4">Todas as especialidades

Exercícios Obrigatórios
(13º ao 1º Grau)</td><td>Geral Individual e por especialidade</td></tr>
<tr><td>Juvenis</td><td>Geral Individual e por especialidade</td></tr>
<tr><td>Juniores</td><td>Geral Individual e por especialidade</td></tr>
<tr><td>Seniores</td><td>Geral Individual e por especialidade</td></tr>
<tr><td rowspan="6">I Divisão</td><td>Iniciados</td><td rowspan="2">Todas as especialidades
Exercícios facultativos
Código FIG Adaptado</td><td>Geral Individual e por especialidade</td></tr>
<tr><td>Juvenis</td><td>Geral Individual e por especialidade</td></tr>
<tr><td>Juniores</td><td rowspan="2">Todas as especialidades
Exercícios facultativos
Código FIG júnior</td><td>Geral Individual e por especialidade</td></tr>
<tr><td>Juniores Elite</td><td>Geral Individual e por especialidade</td></tr>
<tr><td>Seniores</td><td rowspan="2">Todas as especialidades
Exercícios facultativos
Código FIG</td><td>Geral Individual e por especialidade</td></tr>
<tr><td>Seniores Elite</td><td>Geral Individual e por especialidade</td></tr>
</table>

6.2. TAÇA DE PORTUGAL

Categorias| Escalões Etários:

- **I Divisão** – Iniciados/Juvenis (Taça de Portugal Jovem)
- **Base e I Divisão** – Juniores/Juniores Elites e Seniores/Seniores Elites (Taça de Portugal Absoluta)

Participação:

- Ginastas da I Divisão nos escalões de iniciados e juvenis e nos escalões de juniores e seniores podem participar ginastas da Base e da I Divisão em conjunto.
- A participação dos ginastas é realizada individualmente ou por equipa de Clube, com o máximo de 5 ginastas e o mínimo de 3 em cada especialidade. Para a classificação coletiva são contabilizadas as 3 melhores notas, em cada especialidade, em cada equipa composta pelo máximo de 5 ginastas.
- Os ginastas da Base dos escalões juniores e seniores podem participar nesta competição de uma forma livre, mesmo que não tenham obtido proficiência, com exercícios facultativos. Estes ginastas permanecerão na Base em todas as outras competições.
- Na competição coletiva Taça de Portugal Jovem podem participar ginastas do escalão de Infantis, iniciados e juvenis de base nas especialidades em que tenham obtido sucesso nos graus de acesso (ou superiores) dos exercícios obrigatórios.
- Na competição coletiva da Taça de Portugal é permitida a participação de ginastas juvenis (da 1ª divisão). Esta subida só se pode processar desde que seja realizada para completar uma equipa, que tem de possuir maior número de ginastas do seu próprio escalão.
- Estes ginastas são pontuados e classificados de acordo com as regras desse escalão/competição.

Programa de competição:

Competição	Acesso	Escalão	Programa da competição	Classificação
Taça de Portugal Jovem	I Divisão	Iniciados	Todas as especialidades Código FIG Adaptado (2013/2016)	Geral Individual, especialidade e coletiva
		Juvenis		
Taça de Portugal Absoluta	Base I Divisão	Juniores e Juniores Elites	Todas as especialidades Código FIG (Seniores) (2013/2016)	Geral Individual, especialidade e coletiva
		Seniores e Seniores Elites		

6.3. CAMPEONATO NACIONAL – Iª DIVISÃO

Categorias| Escalões Etários:

- **I Divisão** – Iniciados, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite

Participação:

- Participação exclusiva aos ginastas nas especialidades que tenham obtido sucesso nos graus mínimos de acesso (ou superiores) nos exercícios obrigatórios do programa de base.
- As equipas na I Divisão são constituídas por um máximo de 5 ginastas e um mínimo de 3. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 ginastas por equipa em cada especialidade.

Programa de competição:

<table>
<tr><th>Categoria</th><th>Escalão</th><th>Programa da competição</th><th>Classificação</th><th>Sistema de classificação das equipas</th></tr>
<tr><td rowspan="8">I Divisão</td><td>Iniciados</td><td rowspan="2">Todas as especialidades
Exercícios facultativos
Código FIG Adaptado</td><td>Geral Individual, por especialidade e coletiva</td><td rowspan="8">Soma das 3 melhores pontuações em cada especialidade da respetiva equipa*</td></tr>
<tr><td>Juvenis</td><td>Geral Individual, por especialidade e coletiva</td></tr>
<tr><td>Juniores</td><td rowspan="2">Todas as especialidades
Exercícios facultativos
Código FIG júnior</td><td>Geral Individual, por especialidade e coletiva</td></tr>
<tr><td>Juniores Elite</td><td>Geral Individual, por especialidade e coletiva</td></tr>
<tr><td>Seniores</td><td rowspan="2">Todas as especialidades
Exercícios facultativos
Código FIG</td><td>Geral Individual, por especialidade e coletiva</td></tr>
<tr><td>Seniores Elite</td><td>Geral Individual, por especialidade e coletiva</td></tr>
</table>

* A classificação coletiva pode ser feita com ginastas Juniores/Juniores Elite e Seniores/Seniores Elite

6.4. MEMORIAL GUILHERME GONÇALVES

Escalões Etários:

- Benjamins e Infantis

Participação:

- Benjamins e Infantis - Entrada direta pela idade.

Programa de competição:

Escalão	Programa da competição	Classificação
Benjamins	Todas as especialidades Exercícios obrigatórios (parte técnica)	Clube
Infantis		Clube

- Haverá um tempo prévio de aquecimento geral antes do início do encontro, mas após o seu início os ginastas não possuirão tempo de aquecimento em cada aparelho.
- Os ginastas são avaliados individualmente, mas não há classificação individual.
- Em cada escalão existe classificação por Clube. A classificação por Clube é estabelecida pelo somatório de pontos dos exercícios em cada especialidade realizados com aprovação (ver pág. 11) de acordo com o grau executado. Assim, quanto mais elevado for o grau, maior pontuação dá ao clube.
- A pontuação atribuída a cada exercício é a seguinte:

16º grau – 1 ponto;

15º grau – 2 pontos;

14º grau – 3 pontos;

13º grau – 4 pontos;

12º grau – 5 pontos;

11º grau – 6 pontos;

10º grau – 7 pontos;

9º grau – 8 pontos;

8º grau – 9 pontos;

7º grau – 10 pontos;

6º grau – 11 pontos;

5º grau – 12 pontos;

4º grau – 13 pontos

3º grau – 14 pontos

6.5. CAMPEONATO NACIONAL - BASE

Escalões Etários:

- Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores e Veteranos

Participação:

- Entrada direta pela idade.
- Na Base, e em cada escalão existe classificação geral individual, por especialidade e coletiva. A classificação coletiva é dada pelo somatório de pontos, dos 5 melhores ginastas, nos exercícios em cada especialidade realizados com aprovação (ver pág. 11) de acordo com o grau executado. Assim, quanto mais elevado for o grau, maior pontuação dá à equipa. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 ginastas por equipa em cada especialidade.
- A pontuação atribuída a cada exercício é a seguinte:

13º grau – 4 pontos;
12º grau – 5 pontos;
11º grau – 6 pontos;
10º grau – 7 pontos;
9º grau – 8 pontos;
8º grau – 9 pontos;
7º grau – 10 pontos;
6º grau – 11 pontos;
5º grau – 12 pontos;
4º grau – 13 pontos;
3º grau – 14 pontos;
2º grau – 15 pontos
1º grau – 16 pontos.

Programa de competição:

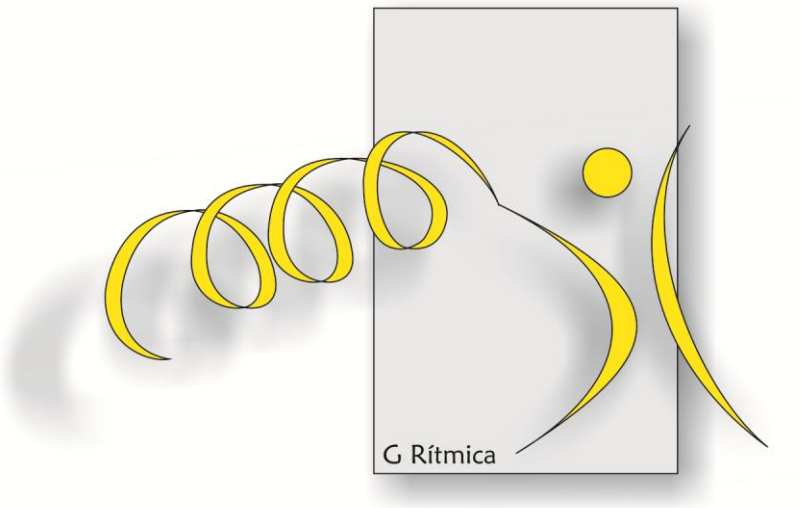
	Escalão	Programa da competição	Classificação	Sistema de classificação por equipa de clube
Base	Iniciados	Todas as especialidades Exercícios Obrigatórios (13º ao 1º Grau)	Geral individual, por especialidade e coletiva	Soma dos pontos de cada ginasta nos exercícios em que tiver aprovação de acordo com o grau executado. (máximo 5 ginastas e mínimo 3)
	Juvenis		Geral individual, por especialidade e coletiva	
	Juniores		Geral individual, por especialidade e coletiva	
	Seniores		Geral individual, por especialidade e coletiva	
	Veteranos		Geral individual, por especialidade e coletiva	

***** A classificação coletiva pode ser feita com ginastas Seniores e Veteranos.

8. Anexos

- Todos os anexos estão disponíveis para consulta no site da FGP através do link http://www.fgp-ginastica.pt/federacao/regulamentos
- Anexo 1 – Exercícios Obrigatórios GAM
- Anexo 2 – Código de Pontuação FIG 2013-2016
- Anexo 3 – Código Adaptado 2013-2016
- Anexo 4 – Ficha de inscrição de agentes GAM

Federação de Ginástica de Portugal



SECÇÃO 4 – Ginástica Rítmica

Versão 11 Nov. 2014

1. Planeamento Anual - 2015

Competição	Escalões e Categorias	Obs.
Taça de Portugal	Todos (exceto Benjamins e Infantis)	Código Nacional Adaptado (Juvenis) Código FIG (Seniores)
Torneio José António Marques	Todos (exceto Benjamins e Infantis)	Código Nacional Adaptado (Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniores e Seniores)
Prova Qualificativa para o Campeonato Nacional 1ª Divisão	Iniciadas Juvenis	Código Nacional Adaptado
	Juniores Seniores Juniores Elite Seniores Elite	Código FIG
Campeonato Nacional de Base	Iniciadas, Juvenis Juniores, Seniores	Código Nacional Adaptado
Campeonato Nacional 1ª Divisão	Iniciadas Juvenis	Código Nacional Adaptado
	Juniores Seniores Juniores Elite Seniores Elite	Código FIG
Encontro Nacional de Infantis	Infantis	Código Nacional Adaptado
Campeonato Nacional de Conjuntos	Infantis Iniciadas Juvenis	Código Nacional Adaptado
	Juniores Juniores Elite Seniores	Código FIG

***** As Associações Territoriais devem efetuar o upload dos resultados das competições Distritais/Regionais de apuramento para os Campeonatos Nacionais até 24horas após o termo das mesmas, na plataforma eletrónica da FGP (Gymbase).

2. Fichas de Competição

2.1 As fichas de competição têm de ser enviadas para a FGP através de e-mail, para gr@gympor.com, até às 13h00 da segunda-feira anterior à realização da prova, devidamente identificadas. Sob pena de não serem consideradas.

2.2 As fichas têm de ser enviadas em ficheiros independentes, devidamente identificadas com o **PRIMEIRO e ÚLTIMO NOME** da ginasta, clube, escalão, aparelho e assinatura da treinadora; usando a seguinte terminologia apresentada - **Exp:nomedaginasta_JUV_arco_Sigla do Clube**

Obs: No caso da receção de fichas de competição que não cumpram o disposto acima referenciado, as mesmas não são consideradas. Fichas que sejam estregues depois do prazo, 0.30pts de penalização.

3. Músicas:

3.1 As músicas têm de dar entrada na FGP 15 dias antes da competição, enviadas por via eletrónica para gr@gympor.com em formato WAV.

3.2 Solicitamos que as músicas sejam enviadas por wetransfer.

3.3 As músicas têm que estar devidamente identificadas, utilizando a nomenclatura de identificação das fichas de competição.

3.4 No entanto, por segurança os clubes devem ser portadores das músicas em CD. Lembramos que os CD´s a utilizar na competição devem estar devidamente identificados com: PRIMEIRO e ÚLTIMO NOME da ginasta, escalão, clube, nome/símbolo do aparelho e duração do acompanhamento musical.

4. Tipo de Competições

4.1 Individual

4.2 Conjuntos

5. Aparelhos

5.1 Normas dos Aparelhos (Anexo 1)

6. Escalões Etários

6.1 Ver Regulamento Geral e de Competições

6.2 As ginastas do último ano de Juvenis podem optar, no momento da filiação, por competirem no escalão de Juvenis ou no escalão de Juniores.

7. Categoria Elites

7.1 Pertencem às Elites as ginastas que cumprirem com os seguintes requisitos:

Acesso à categoria Elites

	Escalão / categoria	Competição e Requisitos Mínimos	Sistema de Pontuação
	(Com base nos resultados da Época Desportiva (2014 – 2015)	2 Competições elegíveis (somatório dos aparelhos realizados)	
ELITES	**JUNIORES**	Competição com 2 aparelhos - **24.480** Competição com 3 aparelhos – **36.720** Competição com 4 aparelhos **- 48.960** e **1º Quarto do Ranking da Prova**	Código FIG para juniores
	SENIORES	Competição com 2 aparelhos **- 27.600** Competição com 3 aparelhos **- 41.400** Competição com 4 aparelhos - **55.200** e **1º Quarto do Ranking da Prova**	Código FIG

a) Os mínimos exigidos para ingresso em Elite Júnior e Elite Sénior podem ser alcançados em competições de âmbito nacional:

b) É igualmente possível obter os referidos mínimos em competições internacionais reconhecidas pela F.G.P., desde que requerido antes da realização do evento e autorizada a participação pela FGP* (ver alínea f);

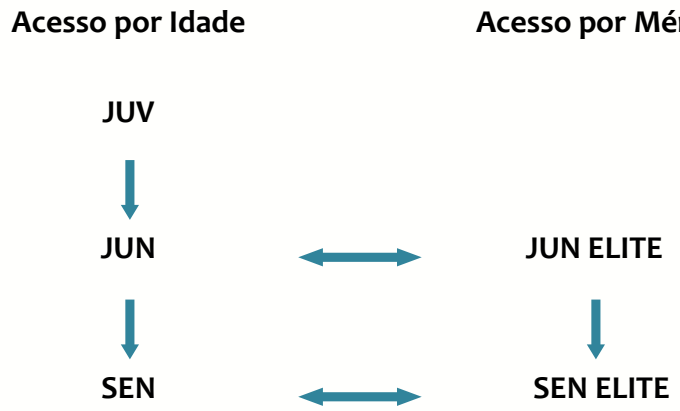
c) Para o acesso às Categorias Elites, as ginastas têm de obter os requisitos mínimos em duas competições elegíveis;

d) As ginastas que obtenham os referidos requisitos nas duas competições elegíveis têm acesso imediato e obrigatório na competição seguinte já na Categoria Elites;

e) Para que a ginasta se mantenha na Categoria Elites, tem que obrigatoriamente "confirmar" (obtenção dos requisitos) na época seguinte.

f) (*) – Em qualquer situação, para o ingresso em Elite, o Clube tem de informar por escrito a FGP, através do e-mail - gr@gympor.com, no prazo de 5 dias após a obtenção do resultado, anexando o comprovativo do resultado obtido pelo presente Manual.

g) Esquematicamente o processo de acesso à categoria de ELITES é o seguinte:



8. Programas Técnicos

8.1 Exercícios Obrigatórios e Facultativos - Época 2014/2015

Escalão	Exercícios
Benjamins	2Exercícios: Movimentos Livres e Corda
Infantis	3 Exercícios: Movimentos Livres e dois Aparelhos (Corda ou Arco e Bola) Nota: Recomenda-se que as ginastas que transitam de Benjamins realizem exercícios de Arco e as restantes comecem por Corda.
Iniciadas	3 Exercícios: Movimentos Livres e 2 Aparelhos (Corda e/ou Arco e/ou Bola)
Juvenis	4 Exercícios: Movimentos Livres e 3 Aparelhos (Arco, Bola e Fita)
Juniores	4 Exercícios: 4 Aparelhos (Corda, Arco, Bola e Maças)
Seniores	4 Exercícios: 4 Aparelhos (Arco, Bola, Maças e Fita)

8.2 Programa Base:

	Iniciadas	Juvenis	Juniores	Seniores
2014/2015	ML Bola	Corda Arco	Corda Maças	Arco Fita

2015/2016	ML Corda	Bola Arco	Bola Fita	Bola Maças

8.3 Programa 1ª Divisão:

	Benjamins	**Infantis**	**Iniciadas**	**Juvenis**	**Juniores**	**Seniores**
2014/2015	ML Corda	ML Corda Arco (opcional) Bola	ML Corda Arco Bola	ML Arco Bola Fita	Corda Arco Bola Maças	Arco Bola Maças Fita
2015/2016	ML Corda	ML Corda Arco (opcional) Bola	ML Corda Arco Bola	ML Arco Bola Maças	Corda Arco Bola Maças	Arco Bola Maças Fita

8.4 Programa Conjuntos:

	Infantis	**Iniciadas**	**Juvenis**	**Juniores**	**Seniores**
2014/2015	ML	Arcos	Maças	Bolas	Fitas
2015/2016	ML	Bolas	Fitas	Maças*	Arcos*

* A confirmar. De acordo com o programa internacional.

9. Competições

9.1 TAÇA DE PORTUGAL

Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite

Participação:

- Ginastas filiadas na FGP - 1ª Divisão e Base;
- Cada clube pode participar apenas com uma equipa;
- Cada equipa pode ser composta no mínimo por 4 ginastas e no máximo por 12 ginastas;
- Cada uma das ginastas realiza no mínimo 1 exercício e no máximo 3 exercícios;
- A Competição é dividida por programas:
  - Programa A: Iniciadas e Juvenis
  - Programa B: Juniores e Seniores
- A equipa pode ser formada por ginastas de "diversos programas";
- Cada equipa pode apresentar duas ginastas suplentes, uma em cada programa;
- As ginastas não podem descer ou subir de escalão para formar equipa.

Programa de Competição

Escalão	Aparelhos	Códigos	Classificação
Programa A: Iniciados e Juvenis	Movimentos Livres e Corda	Código Nacional Adaptado Juvenis	Por Equipas
Programa B: Juniores e Seniores	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG	

- Competição por equipas;
- Cada equipa tem de apresentar obrigatoriamente 12 exercícios: 4 no Programa A (2 de ML e 2 de Corda) e 8 no Programa B (2 de Arco, 2 de Bola, 2 de Maças e 2 de Fita);
- Todos os exercícios contam para o somatório da equipa.

Classificação:

- A pontuação de cada equipa é obtida pelo somatório das notas dos 12 exercícios;
- Taças para as três primeiras equipas da classificação geral;
- Medalhas para as ginastas das equipas classificadas nos três primeiros lugares.

9.2 TORNEIO JOSÉ ANTÓNIO MARQUES

Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e seniores Elite

Participação:

- Ginastas filiadas na FGP;
- Só podem participar as ginastas dos escalões de Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores da 1ª Divisão que estejam devidamente filiadas na FGP.

Programa de Competição

Escalão	Aparelhos	Códigos	Classificação
Iniciados	ML e Corda	Código Nacional Adaptado	Classificação Aparelho
Juvenis	Arco e Bola		
Juniores	Corda e Bola	Código FIG	
Seniores	Arco e Maças		
Categoria Juniores Elite	Corda, Arco, Bola e Maças	Código FIG	
Categoria Seniores Elite	Arco, Bola, Maças e Fita		

- Competição individual;

Classificação:

- Classificação por aparelho;
- Medalhas para as três primeiras classificadas em cada aparelho.

9.3 PROVA QUALIFICATIVA PARA CAMPEONATO NACIONAL DA Iª DIVISÃO

Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores

Participação:

- Só se realizam Provas Qualificativas nos escalões/categorias em que o número de ginastas/conjuntos inscritos seja superior à quota disponível;
- Aberta a ginastas da 1ª Divisão filiadas na FGP

Programa de Competição (I)

Escalão	Aparelhos	Códigos	Classificação
Iniciados	ML e Arco	Código Nacional Adaptado	Geral individual para efeitos de qualificação (somatório dos dois exercícios realizados)
Juvenis	Bola e Fita		
Juniores	Arco e Maças	Código FIG	
Seniores	Bola e Fita		

- Competição individual.

Classificação:

- Classificação geral definida através do somatório das pontuações obtidas pela ginasta nos exercícios realizados.

Apuramento

- Ficam qualificadas para o Campeonato Nacional da 1ª Divisão as ginastas classificadas até ao 10º lugar na Prova Qualificativa em cada um dos escalões (Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores). As campeãs distritais entram para a classificação geral, mas não são contabilizadas para fins de apuramento;
- Ficam duas ginastas de reserva em cada escalão que podem ser chamadas até 24 h antes da competição, sempre que seja apresentada justificação médica e a ginasta que substitui tenha sido inscrita como reserva.
- As ginastas que estejam ao serviço da Seleção Nacional e que não possam estar presentes nesta prova estão automaticamente apuradas para o Campeonato Nacional;
- No escalão de Seniores caso se justifique o número pode ser alargado.

Programa de Competição (II)

Prova de Preparação Elites

- Podem participar as ginastas Juniores Elites e Seniores Elites.
- As ginastas das categorias Elites que, por motivo de lesão ou doença, não participem na Prova Qualificativa, têm de justificar a ausência à FGP, através de um atestado certificado por um médico especialista.

Escalão	Aparelhos	Códigos	Classificação
Juniores Elite	Corda, Arco, Bola e Maças	Código FIG	Geral individual
Seniores Elite	Arco, Bola, Maças e Fita		

- Competição individual

Classificação:

- Classificação geral definida através do somatório das pontuações obtidas pela ginasta nos exercícios realizados;
- Medalhas para as três primeiras classificadas.

9.4 CAMPEONATO NACIONAL DA Iª DIVISÃO

Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite

Participação:

- Ginastas Campeãs Distritais de cada Associação em cada um dos escalões;
- Ginastas apuradas na Prova Qualificativa para o Campeonato Nacional da 1ª Divisão em cada um dos escalões;
- Campeãs Nacionais de Base (concurso geral), escalões de iniciadas e juvenis;
- As ginastas de Elite estão diretamente apuradas para o Campeonato Nacional de Elites.

Programa de Competição:

Escalão	Aparelhos	Códigos	Classificação
Iniciados	ML, Corda e Bola	Código Nacional Adaptado	Geral individual, aparelhos e equipas
Juvenis	ML, Arco, Bola e Fita		
Juniores	Corda, Arco Bola e Maças	Código FIG	
Seniores	Arco, Bola, Maças e Fita		
Juniores Elite	Corda, Arco, Bola e Maças	Código FIG	
Seniores Elite	Arco, Bola, Maças e Fita		

- Competição individual e por equipas

Classificação individual:

- À ginasta que obtiver o maior somatório das pontuações recebidas em cada um dos exercícios realizados, é atribuído o título de Campeã Nacional no respetivo escalão e categoria.
- Medalhas para as três primeiras classificadas do concurso geral;
- É atribuído também o título de Campeã Nacional em cada aparelho à ginasta que atinja a maior pontuação nesse aparelho, em cada um dos escalões e categorias;
- Medalhas para as três primeiras classificadas em cada aparelho, em cada escalão; e categoria;
- Classificação Geral Absoluta juniores (juniores+ juniores Elite) – Medalhas para as 3 melhores ginastas do escalão de juniores – All around

- Classificação Geral Absoluta seniores (seniores + seniores Elite) – Medalhas para as 3 melhores ginastas do escalão de seniores. All around

Classificação por Equipas:

- Competição por Equipas: Somatório das notas da classificação geral das três melhores ginastas de cada clube, em cada escalão (categoria de elites juniores e elites seniores contam para o escalão de juniores e seniores respetivamente). É atribuído o título de Campeão Nacional de equipas ao clube com melhor somatório, em cada escalão;
- Taças para as três melhores equipas por escalão;
- Prémio de mérito para o Clube que apresentar ginastas em todos os escalões em competição (categoria de elites juniores e elites seniores contam para o escalão de juniores e seniores respetivamente).

9.5 CAMPEONATO NACIONAL BASE

Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores

Participação

- Competição individual:
  - Ginastas filiadas na FGP, dos escalões de Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores de Base que se tenham qualificado para esta competição no primeiro terço da classificação geral, nos respetivos Campeonatos Distritais;
  - Nos Campeonatos Distritais em que apenas participem 3 ou menos ginastas, todas são apuradas para o Campeonato Nacional Base, portanto, o pódio tem sempre acesso ao Campeonato Nacional Base.
  - Esta qualificação é nominal, podendo existir uma ginasta de reserva em cada distrito e em cada escalão, que substitui uma ginasta qualificada (em caso de lesão ou doença), até 24 horas antes da competição, sempre que seja apresentada justificação médica e a ginasta que substitui tenha sido inscrita como reserva.

Programa de Competição

Escalão	Aparelhos	Códigos	Classificação
Iniciados	ML e Bola	Código Nacional Adaptado	Geral individual e por aparelhos
Juvenis	Corda e Arco		
Juniores	Corda e Maças		
Seniores	Arco e Fita		

Classificação:

- Classificação geral: somatório das pontuações obtidas pela ginasta nos dois exercícios realizados. É atribuído o título de campeã nacional à ginasta que atinja o maior somatório;
- Medalhas para as três primeiras classificadas no concurso geral.
- Classificação por aparelho: é atribuído o título de Campeã Nacional em cada aparelho à ginasta que atinja a maior pontuação nesse aparelho;
- Medalhas para as três primeiras classificadas em cada aparelho, em cada escalão;

Apuramento:

- À Campeã Nacional Individual Base, nos escalões de Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores (Concurso geral), é permitida, na mesma época competitiva, a participação na Prova Qualificativa para o Campeonato Nacional da 1ª Divisão, no respetivo escalão.

Classificação:

- Classificação geral
- Medalhas para os três primeiros grupos, classificadas no concurso geral, em cada escalão.

9.6 ENCONTRO NACIONAL DE INFANTIS

Escalões Etários: Infantis

Participação:

- Competição de conjuntos
  - Aberto à participação de todos os Conjuntos compostos por ginastas infantis filiadas na FGP;
  - Os conjuntos podem ter na sua constituição uma ginasta do escalão de Benjamins;
  - Os clubes podem inscrever duas ginastas suplentes em cada Conjunto;

Programa de Competição:

Escalão	Aparelhos	Códigos	Classificação
Infantis	Movimentos Livres	Código Nacional Adaptado	Classificação Geral

- Competição Conjuntos;
  - Cada conjunto efetua duas passagens.

Classificação:

- A classificação final é obtida pelo somatório das duas passagens realizadas;
- Medalhas para as ginastas e treinadoras dos três melhores Conjuntos da classificação geral;
- Medalhas de participação para todas as ginastas.

- Competição individual
  - Aberto à participação de 2 ginastas infantis, filiadas na FGP, por clube, que tenham participado na competição de conjuntos;

Programa de Competição:

Escalão	Aparelhos	Códigos	Classificação
Infantis	ML + um aparelho à escolha (Corda, Arco ou Bola)	Código Nacional Adaptado	Classificação Geral

Classificação:

- Não há classificação individual.
- Medalhas de participação para todas as ginastas.

9.7 CAMPEONATO NACIONAL DE CONJUNTOS

Escalões Etários: Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores

Participação:

- Aberto à participação de todos os Conjuntos compostos por ginastas filiadas na FGP, que tenham participado nos respetivos Campeonatos Distritais;
- Os Conjuntos podem ser constituídos por ginastas de clubes diferentes, sendo os títulos atribuídos aos clubes que compuserem a equipa. Na competição todas as ginastas do conjunto devem-se apresentar com fatos de competição de acordo com o prescrito nos respetivos CdP, sendo que nas cerimónias protocolares as ginastas podem utilizar os fatos do seu clube original.
- Os Conjuntos podem ser constituídos por ginastas de dois escalões diferentes, desde que sequentes. No entanto, o Conjunto compete sempre no escalão superior (referente ao da ginasta de mais idade);
- As ginastas só podem competir por um Conjunto, não sendo permitida a repetição de ginastas, mesmo que em escalões diferentes;
- Os clubes podem inscrever duas ginastas suplentes em cada Conjunto, exceto em juniores e seniores (igual ao Código FIG).

Programa de Competição:

<table>
<tr><th>Escalão</th><th>Aparelhos</th><th>Códigos</th><th>Classificação</th></tr>
<tr><td>Infantis</td><td>Movimentos Livres</td><td rowspan="3">Código Nacional Adaptado</td><td rowspan="5">Classificação Geral</td></tr>
<tr><td>Iniciados</td><td>Arcos</td></tr>
<tr><td>Juvenis</td><td>Maças</td></tr>
<tr><td>Juniores</td><td>Bolas</td><td rowspan="2">Código FIG</td></tr>
<tr><td>Seniores</td><td>Fitas</td></tr>
</table>

- **Competição Conjuntos;**
  - Cada conjunto efetua duas passagens, à exceção do escalão de infantis que efetua apenas uma passagem.

- **Classificação:**
  - A classificação final é obtida pelo somatório das duas passagens realizadas;
  - Ao conjunto que obtiver o maior somatório das pontuações recebidas, em cada um dos exercícios realizados, é atribuído o título de Campeão Nacional no respetivo escalão;
  - Taça para o conjunto Campeão Nacional;
  - Medalhas para as ginastas e treinadora dos três melhores Conjuntos da classificação geral, em cada escalão;
  - Medalhas de participação para todas as ginastas Infantis.

9.8 Campeonatos/Encontros Distritais

Indicações gerais

Escalões Etários/Categorias: Benjamins, Infantis, Iniciadas, Juvenis, Juniores, Seniores, Juniores Elite e Seniores

Participação: Ginastas, treinadoras (com cédula de Treinador) e juízes filiadas na FGP

Programa Técnico: Descrito no ponto 6 do presente Manual

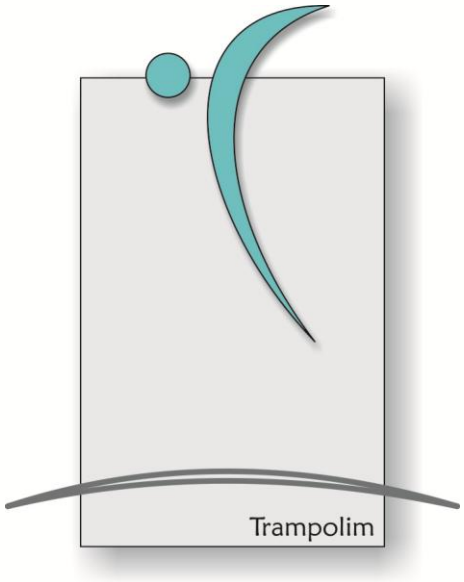
Tendo em vista nos próximos anos a integração de um Torneio de Grupos a nível Nacional, sugere-se que as Associações Territoriais organizem provas, a título experimental, para grupos nos vários escalões etários. O objetivo é privilegiar o trabalho em grupo/conjunto em ambas as divisões e escalões, de uma forma mais abrangente.

a) Aberto a ginastas filiadas na FGP, dos escalões de Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores da Divisão Base e da 1ª Divisão;
b) Os grupos podem ser constituídos, no mínimo, por três ginastas, não havendo limite máximo na sua constituição;
c) As ginastas que competem na competição individual podem e devem integrar os grupos;
d) Os grupos podem ser constituídos por ginastas de escalões diferentes. No entanto, o Grupo compete sempre no escalão superior (referente ao da ginasta de mais idade);
e) Os grupos podem optar por exercícios com aparelhos idênticos ou dois diferentes;
f) Os grupos executam apenas uma passagem;
g) A execução é pontuada de forma idêntica ao Código Internacional (FIG) para conjuntos.

10. Anexos

- Todos os anexos estão disponíveis para consulta no site da FGP através do link http://www.fgp-ginastica.pt/federacao/regulamentos
- Anexo 1 – Normas dos Aparelhos
- Anexo 2 – Ranking
- Anexo 3 – Código Nacional Adaptado
- Anexo 4 – Ficha de Identificação de Agentes

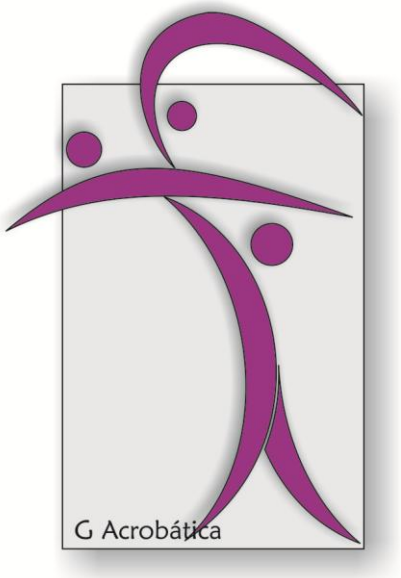
Federação de Ginástica de Portugal



SECÇÃO 5 – Ginástica de Trampolins

A adicionar brevemente

Federação de Ginástica de Portugal



SECÇÃO 6 – Ginástica Acrobática

Versão 25 Nov. 2014

1. Planeamento Anual - 2015

Competição	Escalões	Obs.
Torneio José Antonio Marques	Juvenis Juniores Seniores Elite Júnior Elite Sénior	
Prova Qualificativa 1	Iniciados Elite Júnior Elite Sénior	
Prova Qualificativa 2	Juvenis Juniores Seniores	
Campeonato Nacional 1	Iniciados Elite Júnior Elite Sénior	
Campeonato Nacional 2	Juvenis Juniores Seniores	
Encontro Nacional de Infantis	Infantis	
Taça de Portugal	Esperanças Absolutos	

2. Períodos de Aquecimento

Em todas as competições será eliminado o tempo de aquecimento no praticável de competição, dependendo da existência no local de condições compatíveis (praticável de aquecimento e, nos casos em que tal não seja possível, será adotado um tempo máximo de dez minutos de aquecimento entre cada passagem.

3. Diagramas de Competição

3.1 Os diagramas (anexo 11 e 12) as têm de ser enviados para a FGP através de e-mail, para jacro@gympor.com e as músicas para acro@gympor.com, até às 13h00 da segunda-feira anterior à realização da prova, devidamente identificados. Diagramas que não sejam enviados para o endereço de e-mail indicado, sofre uma penalização de 0,3 pts.

3.2 Os diagramas são enviados em ficheiros independentes, identificados com o número do par/grupo, especialidade, escalão, exercício e sigla do clube, usando a terminologia abaixo apresentada, caso contrário os diagramas não são considerados como enviados.

Exp: 26_W2_JUV_EQ_Sigla do Clube

Iniciados	INIC
Juvenis	JUV
Juniores	JUN
Seniores	SEN
Elite Júnior	E JUN
Elite Sénior	E SEN

Par Feminino	PF
Par Masculino	PM
Par Misto	PMx
Grupo Feminino	GF
Grupo Masculino	GM

Equilíbrio	EQ
Dinâmico	DIN
Combinado	COM

4. Musicas

4.1 Solicitamos que sejam enviadas no máximo 2 músicas por e-mail. Em alternativa podem colocar/enviar as músicas através de dropbox ou wetransfer.

4.2 As músicas têm que estar devidamente identificadas, utilizando a mesma nomenclatura de identificação dos diagramas.

4.3 Por segurança os clubes tem de ser portadores das músicas em suporte de CD.

5. Painéis de Juízes

5.1 Nas provas de Ginástica Acrobática cada painel de juízes é constituído por:

- 1 Júri Superior
- 1 Chefe de painel de Juízes
- 1 Juiz de Dificuldade
- 4 Juízes de execução
- 4 Juízes de artística
- 1 Juiz de Linha (opcional)
- 1 Juiz de Tempo (opcional)

5.2 No mínimo cada painel de juízes para as provas de Ginástica Acrobática podem ser constituídos com menos um juiz de execução e de artística.

- 1 Júri Superior
- 1 Chefe de painéis de Juízes
- 1 Juiz de Dificuldade
- 3 Juízes de execução
- 3 Juízes de artística

6. Equipamento de Competição

6.1 Equipamento de Competição: o Praticável para as competições (com placas de amortecimento), tem a dimensão total de 14x14m, com a área de competição visivelmente delimitada de 12X12m. Zona de segurança: 2m em torno de todo o praticável.

6.2 Para eventos de escalão de infantis, pode apenas ser utilizado os rolos de praticável com as áreas acima indicadas.

7. Categorias

São incluídas nas competições de Ginástica Acrobática as seguintes categorias:

- Pares Femininos (PF)
- Pares Masculinos (PM)
- Pares Mistos (PMx)
- Grupos Femininos ou Trios (GF)
- Grupos Masculinos ou Quadras (GM)

8. Acesso aos vários Escalões

As idades de ingresso nos escalões etário, estão definidas no Regulamento Geral e de Competições, disponível para consulta no site oficial da FGP.

<table>
<tr><th>Escalão</th><th>Condições de Ingresso</th></tr>
<tr><td>Infantis</td><td rowspan="5">De acordo com a idade</td></tr>
<tr><td>Iniciados</td></tr>
<tr><td>Juvenis</td></tr>
<tr><td>Juniores</td></tr>
<tr><td>Seniores</td></tr>
<tr><td>Elite Júnior
(ingresso facultativo)</td><td rowspan="2">De acordo com a idade e
Nota final mínima</td></tr>
<tr><td>Elite Sénior
(ingresso facultativo)</td></tr>
</table>

9. Ingresso nos Escalões

9.1 Um Par/Grupo que inicie a época num determinado escalão, pode progredir para um escalão seguinte ou integrar um escalão Elite. A partir de momento em que se verifique esta alteração, na mesma época desportiva não pode retroceder para um escalão anterior.

9.2 Um ginasta masculino que integre na mesma competição um par e um grupo masculino, pode efetuar a prova em escalões diferentes (incluindo Elites), correspondendo sempre ao cálculo com os outros elementos do par/grupo.

9.3 Não é permitida qualquer tipo de alteração a constituição dos pares e grupos, quer para efeitos de apuramentos para provas qualificativas, campeonatos nacionais ou mesmo para apuramento para provas internacionais. Caso ocorra alguma alteração, seja qual for o motivo, a nova constituição é considerada como um novo par ou grupo não sendo considerado nenhum resultado anteriormente obtido.

10. Mínimos de ingresso nos Escalões Elite Júnior e Elite Sénior

10.1 Eventualmente os mínimos indicados podem sofrer alterações devido as últimas alterações do código de pontuação. Os mínimos apresentados tem como base a análise dos resultados do último Campeonato do Mundo e CMGI.

Escalão	Categoria	Nota Final
Elite Júnior	PMx e GF	53,000
	PF, PM e GM	52,000
Elite Sénior	PMx e GF	52,000
	PF, PM e GM	51.500

10.2 **Notas** (Ingressos aos Escalões):

a) Para integração num escalão Elite tem que ser cumpridos todos os requisitos estipulados no Código de Pontuação FIG para o escalão correspondente;

b) Um P/G Elite Júnior ou Elite Sénior tem que ser constituído apenas por ginastas elite do escalão correspondente;

c) Um ginasta pode integrar o escalão Elite para que obteve mínimos, no momento (data) em que obteve esses mínimos;

d) Os mínimos para ingresso em Elite Júnior e Elite Sénior podem ser obtidos em eventos do calendário nacional, em eventos nacionais (clubes, associações) reconhecidos pela FGP, desde que seja requerido e autorizado pela FGP, antes da realização do evento (consultar Orientações de acesso aos escalões Elite em competições de carater particular nacionais e internacionais (anexo 15);

e) Os ginastas que ingressem nas categorias Elite têm que fazer a "confirmação" dos mínimos de ingresso num espaço temporal de dois anos (à data de ingresso). Caso não o façam passam a integrar o escalão etário correspondente ao seu ano de nascimento;

f) Os pares/grupos para ingressarem no escalão Elite Júnior, tem apenas de obter a nota final estipulada (ver quadro), utilizando para o efeito a tabela de conversão de dificuldade dos 13-19 anos. Assim, e de forma a não prejudicar a participação no escalão júnior, a tabela de conversão de dificuldade dos 13-19 apenas é utilizada para efeitos de ingresso, para efeitos de classificação geral do evento é utilizada a tabela de conversão de dificuldade para os 12-18 anos;

g) Os limites de dificuldade permitidos para o escalão Júnior são de 120 pontos no exercício de Equilíbrio e de 110 pontos no exercício de Dinâmico, permitindo desta forma que todos os interessados em ingressar no escalão Elite Júnior possam atingir os 10,00 de Dificuldade;

h) Quando existir alteração nos elementos dos Pares/Grupos, devem ser verificados os seguintes pressupostos;

i) Se o P/G for do mesmo escalão (Elite Júnior ou Elite Sénior) e for mantida a posição do base ou do volante o novo P/G mantêm-se no escalão Elite. Se houver alteração da posição de base para volante ou vice-versa, o P/G não integra qualquer escalão Elite, sendo reintegrados no escalão correspondente às suas idades;

j) Se o P/G modificar do escalão Elite Júnior para um Elite Sénior, tem que cumprir os requisitos de integração no escalão Elite Sénior na época anterior,

k) Os mínimos de integração nos escalões Elite Júnior e Elite Sénior podem ser congelados até ao início da época sequente àquela onde foram obtidos. (permitindo que não seja desfeito um P/G a meio da época por razões de escalão etário);

l) Um par/grupo que obtenha os mínimos de ingresso para Elite Júnior ou Elite Sénior num determinado evento, tem que informar a FGP caso não pretenda integrar o novo escalão;

m) A participação dos Escalões Elite no Campeonato Distrital é facultativa.

11. Programas Técnicos

Existem figuras/elementos não permitidas (proibidas) para os escalões de Infantis, Iniciados, Juvenis e Juniores, devendo ser consultadas as regras no Código de Pontuação – Age Groups.

<table>
<tr><th></th><th>Tor. José António Marques</th><th>Campeonato Distrital</th><th>Prova Qualificativa</th><th>Campeonato Nacional</th><th>Taça de Portugal</th><th>Memorial Sá Fernandes</th></tr>
<tr><td>Competição</td><td>Nacional</td><td>Distrital</td><td>Nacional</td><td>Nacional</td><td>Nacional</td><td>Nacional</td></tr>
<tr><td>Infantis</td><td></td><td>Combinado (c/ adapt. pt. 11,1)</td><td></td><td></td><td></td><td>Combinado (c/ adapt. pt. 11,1)</td></tr>
<tr><td>Iniciados</td><td></td><td colspan="3">Combinado
(c/ adaptação pt. 11,2)</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Juvenis</td><td colspan="4">Equilíbrio e Dinâmico
Código Pontuação Age Group para o escalão 11-16 anos</td><td rowspan="2">Preliminares
Eq + Din

Final -
Combinado</td><td></td></tr>
<tr><td>Juniores</td><td colspan="4">Equilíbrio e Dinâmico
Código Pontuação Age Group para o escalão 12-18 anos</td><td></td></tr>
<tr><td>Seniores</td><td colspan="4">Equilíbrio e Dinâmico
Código de Pontuação FIG</td><td rowspan="3">Preliminares
Equilíbrio + Dinâmico

Final -
Combinado

Código de Pontuação FIG</td><td></td></tr>
<tr><td>Júnior Elite</td><td colspan="3">Equilíbrio e Dinâmico
Código Pontuação Age Group para o escalão 13-19 anos</td><td>Eq + Din + Com Regras WAGG 13-19</td><td></td></tr>
<tr><td>Sénior Elite</td><td colspan="3">Equilíbrio e Dinâmico
Código de Pontuação FIG</td><td>Eq + Din + Com Regras CI FIG</td><td></td></tr>
</table>

11.1 INFANTIS

11.1.1 Realização de um exercício combinado;

11.1.2 As regras a seguir apresentadas, constituem exceções ao Código de Pontuação FIG, Código Pontuação – Age Groups, e Newsletters FIG (anexos 1,2, 4,5,6,7,8,9);

11.1.3 O exercício tem que ser coreografado e com acompanhamento musical com duração máxima de **2,00 minutos**;

11.1.4 O exercício é avaliado artisticamente de acordo com a Ficha de Nota Artística – Infantis (anexo 13);

11.1.5 Não é aplicada qualquer penalização por diferença de altura ao escalão Infantil, no entanto são aplicadas as regras de diferença de massa e maturidade constantes na componente artística;

11.1.6 Cada par/grupo tem que realizar figuras/elementos obrigatórios de acordo com as tabelas Código Pontuação – Age Groups (anexo 2) e elementos facultativos realizados das Tabelas de Dificuldade FIG (anexo 3);

11.1.7 Podem ser utilizadas figuras/elementos constantes das tabelas do Código Pontuação – Age Groups como facultativas, desde que figurem em linhas diferentes daquela que foram usadas nas figuras obrigatórias e que constem nas tabelas de Dificuldade FIG;

11.1.8 Não é aplicada nota de dificuldade;

11.1.9 Por cada requisito em falta há uma dedução de 1,0 pts,

11.1.10 Alguns elementos não são permitidos. A realização desses elementos implica a penalização de 2,0 pts,

11.1.11 Todos os exercícios que cumpram os requisitos estipulados são avaliados para 10,00 pts de nota de execução e 10,00 pts de nota artística simplificada (documento específico).

11.1.12 Têm que ser realizados dois elementos individuais de Categoria I,

11.1.13 Têm que ser realizado um elemento individual de Categoria II,

11.1.14 As regras aplicadas neste escalão etário têm como base o Código Pontuação – Age Groups para o escalão 11-16 anos.

Requisitos Específicos

Pares (femininos, mistos e masculinos)

- Das Tabelas do Código Pontuação – Age Groups (anexo 2) é escolhida uma figura de Equilíbrio e uma figura de Dinâmico,
- Têm que realizar uma figura de equilíbrio, retirada das Tabelas de Dificuldade FIG (anexo 3), com valor entre 1 e 6,
- Têm que realizar um elemento dinâmico, retirado das Tabelas de Dificuldade FIG (anexo 3), com valor entre 1 e 14.

Grupos (femininos e masculinos)

- Das Tabelas do Código Pontuação – Age Groups (anexo 2) é escolhida apenas uma pirâmide de Equilíbrio e um elemento Dinâmico;
- Têm que ser realizar uma pirâmide retirada da Tabelas de Dificuldade FIG (anexo 3), com valor entre 4 e 16;
- Nos Grupos Femininos têm que realizar um elemento dinâmico, retirado das Tabelas de Dificuldade FIG (anexo 3), com o valor de dificuldade entre 1 e 14;
- Nos Grupos Masculinos têm que realizar um elemento dinâmico, retirado das Tabelas de Dificuldade FIG (anexo3), com o valor de dificuldade entre 1 e 10.

NOTA: Os grupos apenas necessitam realizar 2 pirâmides, uma obrigatória e uma facultativa, totalizando duas manutenções estáticas, no entanto podem optar por realizar a pirâmides obrigatórias existentes com 2 manutenções sem que sejam penalizados por excesso de elementos.

11.2 INICIADOS

11.2.1 Realização de um exercício combinado;

11.2.2 As regras a seguir apresentadas, constituem exceções ao Código de Pontuação FIG, Código Pontuação – Age Groups, e Newsletters FIG (anexos 1,2, 4,5,6,7,8,9);

11.2.3 O exercício tem que ser coreografado e com acompanhamento musical com duração máxima de **2,00 minutos**,

11.2.4 Não é aplicada qualquer penalização por diferença de altura ao escalão Iniciado, no entanto são aplicadas as regras de diferença de massa e maturidade constantes na componente artística,

11.2.5 Cada par/grupo tem que realizar figuras/elementos obrigatórios de acordo com as Tabelas do Código Pontuação – Age Groups (anexo 2) e realizar figuras facultativas retiradas das Tabelas de Dificuldade FIG (anexo 3);

11.2.6 Podem ser utilizadas figuras constantes das Tabelas do Código Pontuação – Age Groups (anexo 2) como facultativas, desde que figurem em linhas diferentes daquelas em que já foram usadas figuras como obrigatórias e que constem nas tabelas de Dificuldade FIG (anexo 3),

11.2.7 A dificuldade máxima para cada exercício é de 0,50 pts, mesmo que ultrapassado esse valor. Para conversão em nota de dificuldade (A) é aplicada a seguinte tabela:

Valor de Dificuldade	Nota A (Dif)
0.5	10.00
0.4	9.80
0.3	9.60
0.2	9.40
0.1	9.20
0.0	9.00

11.2.8 Os elementos individuais e as figuras facultativas (retirados das tabela FIG) não são considerados para o cálculo da dificuldade,

11.2.9 Por cada requisito em falta há uma dedução de 1,0 pts,

11.2.10 Realização de elementos proibidos implica uma penalização de 2,0 pts,

11.2.11 Todos os exercícios que cumpram os requisitos estipulados são avaliados para 10,00 pts de nota de execução e 10,00 pts de nota artística,

11.2.12 Têm que ser realizados dois elementos individuais de Categoria I demonstrando variedade (Código Pontuação – Age Groups – anexo 2),

11.2.13 Têm que realizar dois elementos individuais de Categoria II,

11.2.14 Não é obrigatória a realização de mortais como elementos individuais.

Requisitos específicos

Pares (femininos, mistos e masculinos)

- Das Tabelas do Código Pontuação – Age Groups (anexo 2) são escolhidas duas figuras de Equilíbrio e duas figuras de Dinâmico, de linhas diferentes;
- Têm que realizar uma figura de equilíbrio, retirada das Tabelas de Dificuldade FIG (anexo 3), com valor entre 1 e 6, que não é considerada para o cálculo da nota de dificuldade;
- Têm que realizar um elemento dinâmico, retirado das Tabelas de Dificuldade FIG (anexo 3), com valor entre 1 e 14, que não é considerado para o cálculo da nota de dificuldade.

Grupos (femininos e masculinos)

- Das Tabelas do Código Pontuação – Age Groups (anexo 2) **é escolhida apenas uma pirâmide de Equilíbrio** e dois elementos Dinâmicos, de linhas diferentes;
- Têm ainda que realizar uma pirâmide facultativa com uma manutenção de 3", retirada da Tabelas de Dificuldade FIG (anexo 3), com valor entre 4 e 16, que não é considerada para o cálculo da nota de dificuldade;
- Têm que realizar um elemento Dinâmico facultativo, retirado das Tabelas de Dificuldade FIG (anexo 3), com o valor entre 1 e 14, que não é considerado para o cálculo da nota de dificuldade;
- Nos Grupos Masculinos têm que realizar um elemento dinâmico, retirado das Tabelas de Dificuldade FIG (anexo 3), com o valor entre 1 e 10, que não é considerado para o cálculo da nota de dificuldade;
- São aplicadas as regras de construção de exercícios constantes no código de pontuação da FIG (anexo 1).

NOTA: Os grupos apenas necessitam realizar 2 pirâmides, uma obrigatória e uma facultativa, totalizando duas manutenções estáticas, no entanto podem optar por realizar a pirâmides obrigatórias existentes com 2 manutenções sem que sejam penalizados por excesso de elementos.

11.3 JUVENIS

Aplicam-se na íntegra as regras do Código Pontuação – Age Groups para o escalão 11/16 anos (anexo 2) e Newsletters (anexos 4 a 9).

11.4 JUNIORES

Aplicam-se na íntegra as regras do Código Pontuação – Age Groups para o escalão 12/18 anos e Newsletters (anexos 4 a 9).

11.5 SENIORES

Aplica-se na íntegra o Código Pontuação FIG (anexo 1) e Newsletters (anexos 4 a 9).

11.6 ELITE JUNIOR

Aplicam-se na íntegra as regras do Código Pontuação – Age Groups para o escalão 13/19 anos e Newsletters (anexos 4 a 9).

11.7 ELITE SÉNIOR

Aplica-se na íntegra o Código Pontuação FIG (anexo 19 e Newsletters (anexos 4 a 9).

12. Empates

12.1 De acordo com os regulamentos internacionais a que a FGP e os seus associados estão vinculados, os empates apenas são desfeitos em situações de apuramento. Em todas as competições em que sejam atribuídas medalhas (com exceção dos casos em que os regulamentos internacionais prevejam explicitamente o contrário), os empates na classificação não são desfeitos sendo atribuída a mesma classificação e o mesmo prémio (caso tal se aplique) a todos/as ginastas empatados/as.

12.2 No caso das provas do calendário nacional, os desempates são realizados nas provas qualificativas para os campeonatos nacionais, e nas preliminares do campeonato nacional de elites e nas preliminares da Taça de Portugal (anexo 10).

13. Competições

13.1 TORNEIO JOSÉ ANTÓNIO MARQUES

Escalões Etários: Juvenis, Juniores, Seniores e Elites.

Participação: Ginastas filiados na FGP.

Programa de competição:

- São realizados os seguintes Exercícios:

Escalão	Programa Técnico	Regras
Juvenis	Equilíbrio Dinâmico	Código Pontuação Age Group para o escalão 11-16 anos
Juniores		Código Pontuação Age Group para o escalão 12-18anos
Seniores		Código de pontuação FIG
Elites Júnior		Código Pontuação Age Group para o escalão 13-19 anos
Elite Sénior		Código de Pontuação FIG

- Competição individual, com classificação por escalão/especialidade;
- São atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados.

13.2 PROVA QUALIFICATIVA I

Escalões Etários: Iniciados e Elites.

Participação: Ginastas Elites e ginastas do escalão Iniciados participantes nos Campeonatos Distritais e que tenham obtido as seguintes pontuações (mínimos):

Categorias	Nota Final
Pares Femininos Pares Mistos Grupos Femininos	24.000 pts
Pares Masculinos Grupos Masculinos	23,000 pts

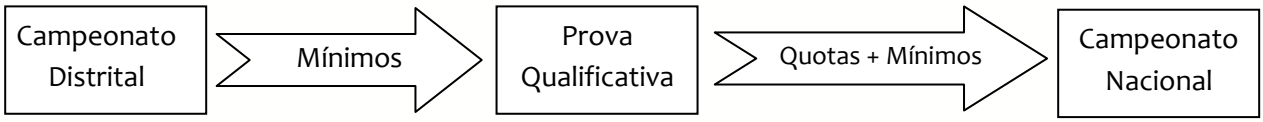
Programa de competição:

- São realizados os seguintes exercícios:

Escalão	Programa Técnico	Regras
Iniciados	Combinado	Regras descritas no ponto 11.2. tendo como referência o Código Pontuação – Age Groups para o escalão etário 11-16 anos
Elite Júnior	Equilíbrio Dinâmico	Código de Pontuação FIG
Elite Sénior •		

- Competição individual, com classificação por escalão/especialidade, definindo o apuramento para o Campeonato Nacional.
- Não são atribuídos prémios neste evento

Apuramento para Campeonato Nacional:



- Participam no Campeonato Nacional os pares/grupos que preencham os requisitos referidos na Prova Qualificativa I.

- Não é obrigatória a participação no Campeonato Distrital dos ginastas Elite Júnior e Elite Sénior. Havendo participação no Campeonato Distrital, o programa tem de ser igual aos das preliminares dos eventos FIG.
- Os pares/grupos do escalão "Elite" (Juniores e Seniores) tem participação direta no Campeonato Nacional, desde que participem na Prova Qualificativa.
- Os ginastas das categorias Elite que, por motivo de lesão ou doença, não participem na Prova Qualificativa, têm de justificar a ausência à FGP, através de um atestado certificado por um médico especialista.
- **Os pares/grupos que se classifiquem no primeiro lugar de cada categoria e escalão, no Campeonato Distrital, com a nota mínima requerida (quadro abaixo), ficam apurados para o Campeonato Nacional, no entanto estes pares/grupos tem de ficar classificados dentro das cotas de apuramento, caso contrário perdem o acesso ao Campeonato Nacional.**

Escalão	Nota Final Mínima
Iniciados	26.500

- Os pares/grupos para participarem no Campeonato Nacional tem de ficar dentro das quotas definidas, bem como garantir a nota mínima de passagem, apresentada no seguinte quadro:

Categoria	Nota Final
Pares Femininos Pares Mistos Grupos Femininos	24.500 pts
Pares Masculinos Grupos Masculinos	23,500 pts

- A definição de quotas para o Campeonato Nacional é definida em função da realidade de cada época desportiva (nº de pares/grupos por especialidade/escalão), a FGP indica as quotas totais e a respetiva distribuição por especialidade para os Campeonatos Nacionais, aquando da publicação da circular de prova;

- Para o escalão de Iniciados, de forma a promover uma maior participação e promoção das especialidades de pares masculinos, pares mistos e quadras, existem 2 lugares "extra" de apuramento para o Campeonato Nacional:
- Em todas as competições, para além dos apurados, aplica-se no mínimo, a seguinte regra:

Nº de participantes na Prova Qualificativa	Ginastas apurados "extra"
1 a 10	1
11 a 20	2
21 ou mais	3

- Realizada a Prova Qualificativa e de forma a respeitar a representatividade Distrital, as Associações que não tiverem ginastas apurados para os Campeonatos Nacionais, podem-se fazer representar por convite (wild card) de acordo com o seguinte:
  - O P/G do escalão Iniciado, com a melhor classificação obtida na Prova Qualificativa, retirado o número de par/grupo apurados.
  - Pode participar, no máximo, um par/grupo por escalão.
  - Em qualquer dos casos os ginastas a integrar o Campeonato Nacional têm que ter obtido os mínimos de pontuação requeridos para as respetivas especialidades.
  - As respetivas Associações Distritais devem solicitar junto da FGP a presença dos ginastas referidos anteriormente.

13.3 PROVA QUALIFICATIVA II

Escalões Etários: Juvenis, Juniores e Seniores

Participação: Ginastas dos escalões Juvenis, Juniores e Seniores participantes nos Campeonatos Distritais e que tenham obtido as seguintes pontuações (mínimos):

Escalão	Categoria	Nota Final
Juvenis	Par Feminino Par Misto Grupo Feminino	48.000
	Par Masculino Grupo Masculino	46,000
Juniores	Todas	42,000
Seniores	Todas	40,000

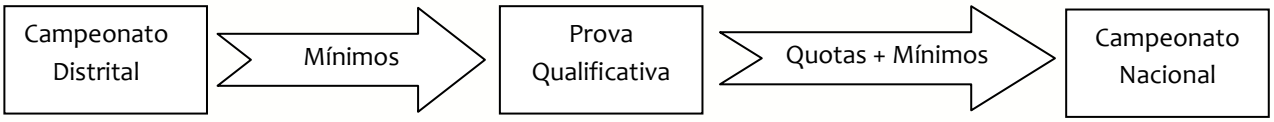
Programa de competição:

- São realizados os seguintes exercícios:

Escalão	Programa Técnico	Regras
Juvenis	Equilíbrio Dinâmico	Código Pontuação – Age Groups, para o escalão etário 11-16 anos
Juniores		Código Pontuação – Age Groups, para o escalão etário 12 – 18 anos
Seniores		Código de Pontuação FIG

- Competição individual, com classificação por escalão/especialidade, definindo o apuramento para o Campeonato Nacional.
- Não são atribuídos prémios nesta competição.

Apuramento para Campeonato Nacional:



- Participam no Campeonato Nacional os pares/grupos que preencham os requisitos referidos na Prova Qualificativa II.
- **Os pares/grupos que se classifiquem no primeiro lugar de cada categoria e escalão, no Campeonato Distrital, com a nota mínima requerida (quadro abaixo), ficam apurados para o Campeonato Nacional, no entanto estes pares/grupos tem de ficar classificados dentro das cotas de apuramento, caso contrário perdem o acesso ao Campeonato Nacional.**

Escalão	Nota Mínima
Juvenil	50.000
Juniores	50.000
Seniores	49.000

- Os pares/grupos para apurarem para o Campeonato Nacional tem de garantir uma nota mínima de passagem, e ficar dentro das quotas estabelecidas. Os mínimos de passagem são:

Escalão	Categoria	Nota Final
Juvenis	Par Feminino Par Misto Grupo Femininos	49.000
	Par Masculino Grupo Masculino	47,000
Juniores	Todas	43,000
Seniores	Todas	42,000

- A definição de quotas para o Campeonato Nacional é definida em função da realidade de cada época desportiva (nº de pares/grupos por especialidade/escalão), a FGP indica as

quotas totais e a respetiva distribuição por especialidade para os Campeonatos Nacionais, aquando da publicação da circular de prova.

- Para o escalão de Juvenis, de forma a promover uma maior participação e promoção das especialidades de pares masculinos, pares mistos e quadras, existem 2 lugares "extra" de apuramento para o Campeonato Nacional.
- Em todas as competições, para além dos apurados, aplica-se no mínimo, a seguinte regra:

Nº de participantes na Prova Qualificativa	Ginastas apurados "extra"
1 a 10	1
11 a 20	2
21 ou mais	3

- Realizada a Prova Qualificativa e de forma a respeitar a representatividade Distrital, as Associações que não tiverem ginastas apurados para os Campeonatos Nacionais, podem-se fazer representar por convite (wild card) de acordo com o seguinte:
    - O P/G do escalão Juvenil, com a melhor classificação obtida na Prova Qualificativa, retirado o número de par/grupo apurados.
    - Pode participar, no máximo, um par/grupo por escalão.
    - Em qualquer dos casos os ginastas a integrar o Campeonato Nacional têm que ter obtido os mínimos de pontuação requeridos para as respetivas especialidades.
    - As respetivas Associações Distritais devem solicitar junto da FGP a presença dos ginastas referidos anteriormente.

13.4 CAMPEONATO NACIONAL I

Escalões Etários: Iniciados e Elites.

Participação: Ginastas filiados na FGP, nos escalões Iniciados e Elites que obtiveram apuramento na Prova Qualificativa I.

Programa de competição:

- São realizados os seguintes exercícios:

Escalão	Programa Técnico		
	Preliminares	Finais	Regras
Iniciados	Combinado	Não se realizam	Regras descritas no ponto 11.2 tendo como referência o Código Pontuação – Age Groups, para o escalão etário 11-16 anos
Elite Júnior	Equilíbrio Dinâmico	Combinado	Código de Pontuação FIG
Elite Sénior			

- Competição individual e por equipas. Nesta prova são determinados os Campeões Nacionais por escalão/especialidade e as Equipas Campeãs Nacionais por escalão.
- A constituição da equipa tem de ser definida no momento de inscrição na prova.
- Participam nas finais os pares/grupos classificados nos 5 primeiros lugares de cada especialidade.
- As finais são realizadas por ordem inversa ao mérito das preliminares.

Classificações:

- O vencedor de cada especialidade de Ginástica Acrobática é definido pelo total mais elevado obtido no conjunto dos exercícios executados em cada competição, ou pelo apuramento da nota mais elevada no caso da realização de um só exercício.
- Apenas são considerados para a classificação os P/G que realizem a totalidade dos exercícios previstos no respetivo programa do evento.
- A classificação por equipas é definida pelo somatório das três pontuações mais elevadas do exercício de equilíbrio e do exercício dinâmico, obtidas por três pares/grupos de especialidades diferentes nas preliminares (no caso do evento ter finais).
- São atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por escalão/especialidade. É atribuída uma taça às equipas classificadas nas três primeiras posições e medalhas aos elementos das mesmas.

13.5 CAMPEONATO NACIONAL II

Escalões Etários: Juvenis, Juniores e Seniores.

Participação: Ginastas filiados na FGP dos escalões Juvenis, Juniores e Seniores que obtiveram apuramento na Prova Qualificativa II.

Programa de competição:

- São realizados os seguintes exercícios:

<table>
<tr><th rowspan="2">Escalão</th><th colspan="3">Programa Técnico</th></tr>
<tr><th>Preliminares</th><th>Finais</th><th>Regras</th></tr>
<tr><td>Juvenis</td><td rowspan="3">Equilíbrio Dinâmico</td><td rowspan="3">Não se realizam</td><td>Regras descritas no ponto 11.3 tendo como referência o Código Pontuação – Age Groups, para o escalão etário 11-16 anos</td></tr>
<tr><td>Juniores</td><td rowspan="2">Código de Pontuação FIG</td></tr>
<tr><td>Seniores</td></tr>
</table>

- Competição individual e por equipas. Nesta prova são determinados os Campeões Nacionais por escalão/especialidade e as Equipas Campeãs Nacionais por escalão;
- A constituição da equipa tem de ser definida no momento de inscrição na prova;

Classificações:

- O vencedor de cada especialidade de Ginástica Acrobática é definido pelo total mais elevado obtido no conjunto dos exercícios executados em cada competição;
- Apenas são considerados para a classificação os P/G que realizem a totalidade dos exercícios previstos no respetivo programa do evento;
- A classificação por equipas, é definida pelo somatório das três pontuações mais elevadas do exercício de equilíbrio e do exercício dinâmico, obtidas por três pares/grupos de especialidades diferentes, obtidas nas preliminares (no caso do evento ter finais).
- São atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por escalão/especialidade. É atribuída uma taça as equipas classificadas nas três primeiras posições e medalhas aos constituintes das mesmas.

13.6 MEMORIAL SÁ FERNANDES

Participação: Ginastas filiados na FGP do escalão Infantil. Podem participar todos os ginastas, mesmo que não tenham participado no Encontro de Infantis Distrital.

Programa de competição:

- Prova Individual e por Equipas;
- São realizados os seguintes exercícios:

Escalão	Preliminares	Regras
Infantis	Combinado	Regras descritas no ponto 11.1 deste manual.

Nota: este evento pode ser realizado apenas com rolos de praticável

Classificações:

- O vencedor de cada especialidade de Ginástica Acrobática é definido pelo total mais elevado obtido no exercício combinado realizado.
- Na prova por equipas é atribuída classificação. A equipa é constituída no mínimo por 3 e no máximo por 5 pares/grupos, considerando as 3 melhores notas para a nota final da equipa. A constituição da equipa é livre, podendo repetir especialidades;
- São atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por escalão/especialidade. É atribuída uma taça as equipas classificadas nas três primeiras posições e medalhas aos constituintes das mesmas.

13.7 TAÇA DE PORTUGAL

Escalões Etários: Juvenis, Juniores, Seniores e Elites.

Participação: Ginastas filiados na FGP dos escalões Juvenis, Juniores, Seniores e Elites que obtiveram apuramento nos Campeonatos Nacionais I e II, de acordo com os seguintes critérios:

Escalão	Categoria	Critérios de apuramento
Juvenis Juniores Seniores	Pares Grupos	Classificados nos quatro primeiros lugares do Campeonato Nacional (por especialidade e escalão) e que obtiveram 46,000 pontos (nota final).
Elite Júnior Elite Sénior		Participantes no Campeonato Nacional (por especialidade e escalão) e que obtiveram 50,000 pontos (nota final das preliminares). *

* Ausência por motivo de lesão não impede a participação, desde que devidamente justificada.

Programa de competição:

- Existem dois escalões de competição: Esperanças e Absolutos.
- São realizados os seguintes exercícios:

Escalão		Preliminares	Finais	Regras
Esperanças	Juvenis Juniores	Equilíbrio Dinâmico	Combinado	Código Pontuação – Age Groups para o escalão etário 12-18 anos, incluindo a penalização por diferença de altura
Absolutos	Seniores Elites			Código de Pontuação FIG para o escalão Sénior, incluindo a penalização por diferença de altura

- As finais são de 8 pares/grupos, caso participem 12 ou mais participantes nas preliminares. As finais são de 6 pares/grupos se participarem menos de 12 pares/grupos nas preliminares;
- As finais realizam-se por ordem inversa ao mérito das preliminares;

Classificações:

- O vencedor da Taça de Portugal é o par ou grupo que obtiver a pontuação mais elevada no exercício da final;
- A classificação é única por escalão (Esperanças e Absolutos).
- É atribuída uma Taça aos primeiros classificados de cada escalão e medalhas aos segundos e terceiros classificados.

14. Anexos

- Todos os anexos estão disponíveis para consulta no site da FGP através do link http://www.fgp-ginastica.pt/federacao/regulamentos
- Anexo 1 – Código de Pontuação FIG
- Anexo 2 – Código Pontuação FIG
- Anexo 3 – Tabelas de Dificuldade FIG
- Anexo 4 – Newsletter nº1 – FIG 2013
- Anexo 5 – Newsletter nº2 – FIG 2013
- Anexo 6 – Newsletter nº3 – FIG 2013
- Anexo 7 – Newsletter nº4 – FIG 2014
- Anexo 8 – Newsletter nº5 – FIG 2014
- Anexo 9 – Newsletter nº6 – FIG 2014
- Anexo 10 – Regras de Desempate.
- Anexo 11 – Diagrama de Competição.
- Anexo 12 – Diagrama – Regras de Preenchimento
- Anexo 13 - Ficha de Nota Artística – Infantis.
- Anexo 14 – Ficha de identificação de Agentes
- Anexo 15 – Orientações de acesso aos escalões Elite em competições de carater particular (nacionais e internacionais).
- Anexo 18 – Newsletter nº7 – FIG 2014
- Anexo1 9 – Newsletter nº8 – FIG 2015

Federação de Ginástica de Portugal

SECÇÃO 7 – Ginástica Aeróbica

Versão 30 Jan. 2015

1. Planeamento Anual - 2015

Competição	Escalões	Obs.
Torneio José António Marques	Todos (exceto infantis)	
Campeonato Nacional	Todos (exceto infantis)	
Taça Portugal	Todos (exceto infantis)	
Encontro Nacional de Infantis	Infantis	

2. Aparelhos

As competições de ginástica aeróbica devem realizar-se no praticável específico para a disciplina, que possui uma área de 12x12 metros, com as seguintes marcações: 7x7 metros e 10x10 metros, dependendo das categorias e escalões segundo o CIP FIG em vigor.

3. Categorias

As competições de Ginástica Aeróbica integram a realização de provas distintas para as seguintes sete categorias/especialidades:

- IF / Individual Feminino para ginastas do sexo feminino.
- IM / Individual Masculino para ginastas do sexo masculino.
- PM / Par Misto constituído por dois ginastas de sexo oposto.
- TR / Trio constituído por três ginastas de sexo opcional.
- GR Aeróbica / Grupo de ginástica aeróbica, constituído por cinco ginastas de sexo opcional.
- GR Aerodance / Grupo de Aerodance, constituído por 6 a 10 ginastas de sexo opcional.
- GR Aerostep / Grupo de Aerostep, constituído por 6 a 10 ginastas de sexo opcional.

4. Organização do quadro competitivo nacional

4.1 O acesso às competições de ginástica aeróbica da I Divisão, está de acordo com a idade dos ginastas no seu respetivo escalão, em 2014_15;

4.2 O acesso às competições de ginástica aeróbica Base, está de acordo com o **escalão e fase** em que os ginastas se inscrevem para cada competição na época 2014/2015;

4.3 Será possível a participação do mesmo ginasta nas competições Base e nas competições I Divisão, mas apenas em categorias diferentes, Por exemplo, um ginasta pode competir em IF na I Divisão e em TR na Base. No entanto a regra do máximo de 3 provas / competição será aplicada para estes casos;

4.4 Na mesma época desportiva os ginastas podem transitar das competições Base para a I Divisão, mas não podem retroceder das competições da I Divisão para a Base, na mesma época desportiva;

4.5 Cada ginasta pode participar no máximo de 3 categorias diferentes das 5 definidas para as competições de Grupos de Ginástica Aeróbica e apenas no escalão etário que lhe corresponde na época 2014_15;

4.6 Apenas nas categorias Grupos AD (aerodance) / AS (aerostep) será possível a constituição de grupos com ginastas dos seguintes escalões etários:

- Iniciados/Juvenis (9-14 anos)
- Juniores/Seniores (15 + anos)

4.7 Para a Taça de Portugal existe um regulamento específico, descrito no ponto 8. deste Manual.

NOTA: Todos os contactos necessários e relativos ao decorrer das competições devem ser estabelecidos ordenadamente entre os Dirigentes dos Clubes e o Júri Superior, constituído pelo Diretor Executivo, Diretor Técnico e Presidente do Júri de Pontuação. Deve ser cumprido por todos os intervenientes, o principio de que durante as reuniões de delegados, treinadores e juízes (que antecedem as competições) sejam coordenados e/ou esclarecidos todos os aspetos técnico-administrativos da competição.

5. Programas Técnicos 2014_15:

5.1 Código Internacional de Pontuação FIG 2013_16 para as competições da I Divisão.

5.2 Programa Técnico Nacional Aerogym para as competições Base e Encontro Infantil.

6. Critérios de ingresso nas categorias Elite Júnior & Sénior:

6.1 O acesso às categorias Elite Júnior / Sénior é obrigatório após a competição em causa ou, por opção do treinador, no início da época desportiva seguinte;

6.2 Os ginastas que ingressem nas Elites devem obrigatoriamente "confirmar" a sua permanência nas duas épocas seguintes á integração; Exemplo: Atingindo Elite na competição do dia 17.03.2014, terá que "confirmar/manter" (obtendo as notas mínimas definidas no presente Manual) até ao final da época desportiva 2014-2015. Caso não o façam passam a integrar o escalão etário correspondente ao seu ano de nascimento, na I Divisão;

6.3 As notas mínimas necessárias para ingresso em Elite Júnior e Sénior, só podem ser alcançadas nas Competições do Calendário Oficial da FGP e nas competições internacionais reconhecidas pela F.G.P., desde que previamente requerido pelo clube, antes da sua participação na competição em causa e autorizada pela F.G.P.;

6.4 Notas mínimas de acesso ás Elites, para todas as categorias:

JUNIORES	Individual Feminino	Individual Masculino	Par Misto	Trio	Grupo Aeróbica
Nota Final Mínima	17,500	17,500	17,000	17,000	17.000

SENIORES	Individual Feminino	Individual Masculino	Par Misto	Trio	Grupo Aeróbica
Nota Final Mínima	18,500	18.500	18.500	18.000	18.000

6.5 Caso se verifique a necessidade de alteração da constituição dos Pares Mistos, Trios ou Grupos Elite, por doença / lesão, esta substituição pode ser considerada com a alteração de 1 ginasta por trio e no máximo de 2 ginastas por grupo e desde que os ginastas sejam substituídos por outros ginastas Elite. No caso da categoria Par Misto, a substituição de um dos ginastas significa um novo Par Misto. Esta situação deve ser previamente oficializada à FGP mediante justificação médica fundamentada até 15 dias antes da competição.

7. Regulamento Específico da Taça de Portugal

Regras & Critérios	Taça de Portugal Jovem	Taça de Portugal Absoluta
Grupo etário	Iniciados / Juvenis	Juniores / Seniores
Categorias	Mínimo 2 categorias diferentes (IF-IM-PM-TR-GRA-GRAD-GRAS)	
Participação / Clube	Cada ginasta só pode inscrever-se e competir por uma equipa / clube e competir uma só vez na mesma categoria	
Nº Exercícios / Equipa	4 – 8 Exercícios	
Classificação final	Soma das 4 melhores notas finais de cada equipa	
Adaptações ao CdP FIG	**Taça de Portugal Jovem**	**Taça de Portugal Absoluta**

Valores de dificuldade	0,1-0,6	0,1-1,0
N° máximo de elementos de dificuldade	8	10
N° máximo elementos no solo	5	5
Receções em PU/Esparegata	1 de cada	2 de cada
Famílias de elementos de dificuldade	Todos os elementos de dificuldade devem ser de famílias diferentes	

8. Competições

8.1 TORNEIO JOSÉ ANTÓNIO MARQUES

Escalões Etários: Todos (exceto infantis).

Categorias (7): IF / IM / PM / TR / GRA / GRAD / GRAS

Participação: Ginastas filiados na FGP

Programa técnico da competição: Base & I Divisão

8.2 CAMPEONATO NACIONAL 1ª DIVISÃO & ELITES

Escalões Etários: Todos (exceto infantis).

Categorias (7): IF / IM / PM / TR / GRA / GRAD / GRAS

Participação: Ginastas filiados na FGP

Programa técnico da competição: CIP FIG 2013_16 / I Divisão

Sistema de apuramento:

- Podem participar nas competições nacionais qualificativas para o Campeonato Nacional I Divisão os dez primeiros classificados de cada categoria/especialidade e escalão, dos Campeonatos de Apuramento Distrital ou Regional organizados pelas ATs;
- Realizam-se apenas competições nacionais qualificativas para as categorias/especialidades com 10 ou mais competidores apurados na totalidade das competições das ATs;
- Podem participar nas competições finais do Campeonato Nacional da I Divisão & Elites, os 8 melhores classificados apurados nas competições nacionais qualificativas;

Prémios:

- Atribuição de medalhas aos 3 primeiros classificados de cada categoria/especialidade e escalão;
- Atribuição dos títulos de campeões nacionais de cada categoria/especialidade e escalão;

8.3 CAMPEONATO NACIONAL BASE

Escalões Etários: Todos (exceto infantis)

Categorias (7): IF / IM / PM / TR / GRA / GRAD / GRAS

Participação: Ginastas filiados na FGP

Programa Técnico: Programa Nacional Aerogym / Base

Sistema de apuramento:

- Podem participar nas competições nacionais qualificativas para o Campeonato Nacional I Divisão os dez primeiros classificados de cada categoria/especialidade e escalão, dos Campeonatos de Apuramento Distrital ou Regional organizados pelas ATs;
- Realizam-se apenas competições nacionais qualificativas para as categorias/especialidades com 10 ou mais competidores apurados na totalidade das competições das ATs;
- Podem participar nas competições finais do Campeonato Nacional da I Divisão & Elites, 8 melhores classificados apurados nas competições nacionais qualificativas;

Prémios:

- Atribuição de medalhas aos 3 primeiros classificados de cada grau e categoria;
- Atribuição dos títulos de campeões nacionais de cada grau e categoria;

8.4 TAÇA DE PORTUGAL

Escalões Etários: JOVEM (Iniciados e Juvenis), ABSOLUTO (Juniores, Seniores)

Categorias (7): IF / IM / PM / TR / GRA / GRAD / GRAS

Participação: Ginastas filiados na FGP

Programa da competição: Regulamento Específico da Taça POR_AER.

Prémios: Atribuição de medalhas às 3 equipas primeiras classificadas.

Atribuição de Taça às equipas primeiras classificadas de cada escalão etário.

8.5 ENCONTRO NACIONAL DE INFANTIS

Escalões Etários: Infantil

Categorias: Circuito individual

Participação: Ginastas filiados na FGP

Programa Técnico Aerogym

Prémios: Atribuição de lembrança a todos os participantes.

Federação de Ginástica de Portugal

SECÇÃO 8 – Ginástica para Todos

Versão 6 Nov. 2014

1. Planeamento Anual - 2015

Competição	Categorias	Obs.
Gym for Life Nacional	Sem limite de idade	
Forum Sénior Gym	Sem limite de idade	
Sénior Gym	+50 anos	
Portugal Gym Internacional	Sem limite de idade	
15º Gimnaestrada	Sem limite de idade	Helsínquia (FIN)

2. Especialidades

2.1. Ginástica para Todos, com grande tradição em Portugal, tem internacionalmente um grande prestígio, face à qualidade dos grupos nacionais que se apresentam em todos os Festivais internacionais.

2.2. A Ginástica para Todos propõe atividades diversificadas no âmbito da ginástica, propriamente dita, com e sem aparelhos, para todas as idades.

2.3. Também associado à Ginástica para Todos estão outros valores muito atuais e cada vez mais importantes na sociedade atual, como a prática da atividade física, a saúde, o bem-estar e a educação.

3. Escalões Etários e Categorias

Disciplina	Escalões Etários/Categorias	Data de Nascimento	Idade
GpT	Variável em função dos eventos		

4. Programas Técnicos

4.1. Reúne vários eventos de ginástica não competitiva, cuja participação é por grupos, destinados a praticantes de todas as idades.

4.2. O Programa detalhado de cada evento - Gym for Life Nacional, Ginástica na Escola, SéniorGym, PORTUGALGYM Internacional é apresentado no lançamento/divulgação do mesmo.

5. Eventos

5.1. GYM FOR LIFE CHALLENGE NACIONAL

- O Gym for Life Nacional é um evento no âmbito da Ginástica para Todos que integra um concurso na apresentação dos grupos, com as características específicas apresentadas no Programa de Competição/Evento.

Escalões Etários: todas as idades

Participação: Clubes Filiados e Não Filiados

Programa de Competição/Evento:

- Escalões/Grupos etários: Todos
- Duração das apresentações: Máximo de 5 (cinco) minutos.
- Observação / Avaliação: Os grupos são observados por um conjunto de peritos convidados:
  - Presidente da FGP ou seu representante
  - Membro da direção da FGP
  - Representante dos organismos internacionais
  - Pessoa especializada na área da dança
  - Pessoa especializada na área da ginástica escolar
- A observação/avaliação incide sobre as seguintes áreas:
  - Entretenimento
  - Impressão geral
  - Inovação, originalidade e variedade
  - Técnica (qualidade e segurança)
- Classificação/Seriação:
  - Os grupos são classificados em três níveis: bronze, prata e ouro.

No seguimento da edição 2014, a FGP irá organizar a Gala Gym For Life Challenge Nacional com todos os grupos que obtenham a Menção Ouro, reservando-se a possibilidade de convidar também grupos que tenham obtido a Menção Prata.

O Gym for Life Challenge Nacional constitui-se, em 2015 como observação para a Gymnaestrada Mundial, pelo que é obrigatória a participação dos grupos inscritos nesse evento, assim como os grupos convidados para a Gala FIG.

Os grupos com as melhores apresentações serão convidados a participar na **Gala final**, onde será atribuída a **menção diamante** à que for considerada a melhor apresentação.

5.2. SENIORGYM

- O SeniorGym é um evento no âmbito da Ginástica para Todos, dirigido para todos os que desenvolvem atividade física para pessoas com + de 50 anos, que inclui um conjunto de ações integradas apresentadas no Programa do Evento (ponto V).
- Trata-se de um evento que deve merecer um especial destaque, enquanto iniciativa dirigida a uma população com mais idade (sénior) e que cada vez mais procura na atividade física o seu bem estar físico e social.

Escalões Etários: + 50 anos

Participação: Clubes Filiados e Não Filiados

Programa do Evento:

- Duração das apresentações: Máximo de 5 (cinco) minutos.
- O programa do SeniorGym pode incluir:
    - Fórum SeniorGym, que se realiza na cidade onde tiver lugar o evento. Este Fórum tem como objetivo aprofundar os conhecimentos relacionados com a Ginástica para Seniores, bem como a visita aos locais de realização da edição 2015;
    - Apresentações dos grupos dos participantes;
    - Aulas abertas para todos os participantes;
    - Workshops / Atividades para todos os participantes;
    - Animação musical;
    - Jogos Tradicionais;
    - Caminhadas;
    - Feira da Saúde.

5.3. PORTUGALGYM INTERNACIONAL

- Na edição 2015 o PORTUGALGYM irá dar o salto para a internacionalização com um objetivo promover a ginástica e o convívio entre os vários grupos nacionais e internacionais.
- O PORTUGALGYM Internacional tem um objetivo de promoção itinerante da Ginástica para Todos, pretendendo continuar a integrar o maior número de atividades e ginastas do universo desta disciplina. Por outro lado, procurar-se-á que continue a promover várias iniciativas dirigidas a populações específicas.
- A 11ª edição será aberta à participação de clubes estrangeiros, internacionalizando deste modo o maior evento de ginástica organizado pela Federação de Ginástica de Portugal.

Escalões Etários: Todos

Participação: Clubes e ginastas filiados na FGP e Não Filiados

- Clubes estrangeiros
- Duração das apresentações: Máximo de 5 (cinco) minutos.
- Grupos com um número mínimo de 6 ginastas.

Programa do Evento:

- Exibições de interior e de exterior
- Desfile de participantes
- Gala "Prof. Reis Pinto"
- Parte da noite luso-brasileira da Gymnaestrada Mundial 2015, complementada com grupos que serão observados e convidados durante o próprio evento (PORTUGALGYM), por um grupo de observadores/avaliadores:

. Presidente da FGP ou seu representante
. Membro da direção da FGP
. Representante dos organismos internacionais
. Pessoa especializada na área da dança
. Pessoa especializada na área da ginástica escolar

Para a gala será escolhido, no máximo, um grupo da área da dança exclusivamente.
Serão tidos como fatores preferenciais a utilização de elementos gímnicos de base e a utilização de aparelhos fixos ou portáteis.

O PORTUGALGYM 2015 estará inserido no processo de observação para a Gymnaestrada Mundial 2015, sendo por isso obrigatória a participação dos grupos inscritos na Gymnaestrada Mundial assim como os grupos convidados para a Gala FIG

5.4. 15ª WORLD GYMNAESTRADA 2015

Local: Helsínquia (Finlândia)

Inscrições: Pré-inscrição – 31 de maio 2014 | **Inscrição** – 30 de novembro 2014

Escalões Etários: todas as idades

Participação: Clubes Filiados

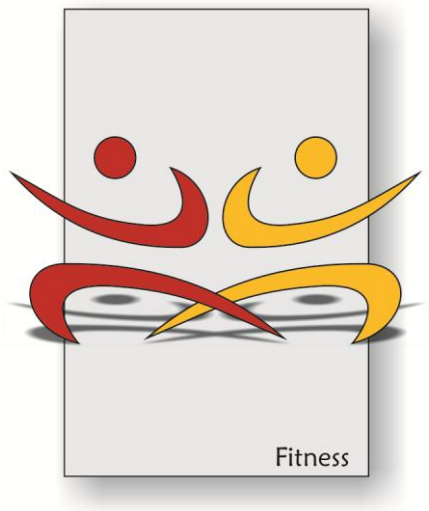
Programa de Competição/Evento:

- Cerimónias de Abertura e Encerramento;
- Apresentações de cidade;
- Apresentações de interior;
- Apresentações de grandes grupos
- Noites Nacionais;
- Tardes Nacionais;
- Midnight Sun Special;
- Grande Grupo Internacional.

É obrigatória a participação dos grupos inscritos na Gymnaestrada Mundial no Gym for Life Challenge Nacional e no PortugalGym Internacional assim, como dos grupos convidados para a Gala FIG.

Nota: Poderão consultar estas e mais informações detalhadas referentes ao 15th World Gymnaestrada 2015, no Regulamento de Participação Portuguesa na Gymnaestrada Mundial 2015 e nos boletins que são divulgados periodicamente.

Federação de Ginástica de Portugal



SECÇÃO 9 – Hip Hop

Versão 30 Jan.. 2015

1. Planeamento Anual – 2015

Competição	Escalões	Obs.
"Challenge Tour"	Todos	
Campeonato Nacional	Todos	

2. Programa Técnico

O presente programa técnico pretende ser um instrumento de apoio ao desenvolvimento e regulamentação desta área / especialidade, definindo as condições e pressupostos subjacentes à organização das competições e eventos de Hip Hop. A definição clara e objetiva das regras das competições de grupos de Hip Hop nas tem também por objetivo, proporcionar aos grupos participantes a oportunidade de mostrar as suas performances artísticas, técnicas e competitivas, contribuindo para melhorar o nível técnico dos grupos e dos eventos.

1.1 Constituição dos Grupos (Crews) :	5 a 8 elementos, de qualquer um dos géneros.
1.2 Área de competição:	10m x 10m
1.3 Escalões:	Juvenil até aos 12 anos Júnior dos 13 aos 17 anos Sénior a partir dos 18 anos
1.4 Duração da performance:	Escalão Juvenil 1'30" (+/- 5 seg) Escalão Júnior / Sénior 2'00" (+/- 5 seg)

3. Equipamento

Deve refletir o tema, estilo da coreografia e das músicas escolhidas. Podem ser utilizados -acessórios como: chapéus, capas, lenços, cachecóis, luvas, etc.; É permitido despir ou vestir peças do vestuário durante a performance (sem excessos inadequados) mas estas nunca devem ser atiradas para o júri ou público.

4. Música

Deve ser entregue um CD com a gravação de uma só música por cada prova; Podem ser utilizadas mais do que uma música dentro do tempo de duração da apresentação; O CD de cada grupo deve ter o nome do grupo, a designação do clube / ginásio onde treinam;

5. Sistema de pontuação

A criatividade, musicalidade, coerência entre o tema, música, coreografia e carisma são os principais critérios a serem premiados pelo júri. A integridade física e a segurança dos participantes não podem ser comprometidas. A avaliação das provas é realizada por um Júri de "Experts" convidados, cuja função será aplicar os critérios que se encontram definidos para avaliação das performances dos grupos em competição.

Não existindo uma definição rigorosa que possa descrever o que é o Hip-Hop enquanto estilo, a apresentação dos grupos deve integrar o visual/apresentação, a música, a atitude/carisma, a postura, os estilos e as técnicas das respetivas vertentes. Devem mostrar uma variedade de movimentos, acompanhando a tendência atual e enaltecendo o que para muitos dos experts é a origem do Hip-Hop, o b-boying deverá ser incluído em todas as apresentações e são sobrevalorizados os seus movimentos, técnicas e sequências/combinações (lista em anexo com os movimentos característicos do b-boying). Com o objetivo de identificar uma potencial relação entre a ginástica e dança nas coreografias de Hip Hop, passam a ser valorizadas em dificuldade a integração de exercícios gímnicos listados no anexo deste documento. Para facilitar e orientar a construção coreográfica das apresentações, são aplicados pelos membros do júri, os seguintes critérios de avaliação: Artística e Execução.

4.1. Avaliação Artística: Contempla a pontuação máxima de 10 pontos por cada juiz, com os seguintes subcritérios de pontuação:

4.1.1. Coreografia - máximo 2 Pontos

- Os movimentos e sequências coreográficas escolhidos têm de conter no mínimo 3 passos originais do estilo representado;
- As transições e/ou ligações entre música/movimentos devem ser dinâmicas e fluidas, sem repetições consecutivas;

4.1.2. Musicalidade - máximo 2 Pontos

- Originalidade na adaptação e interpretação musical;
- Os movimentos devem ser adequados ao estilo e musica escolhida, durante toda a performance do grupo;

- A dinâmica de ritmos e estilos deve ser demonstrada; Os acentos musicais ou efeitos sonoros devem ser usados, acentuados e interpretados pela performance do grupo, de modo a enriquecer a rotina;
- As transições musicais devem ser harmoniosas, fluidas e percetíveis.

4.1.3. Criatividade - máximo 2 Pontos

- A diversidade de movimentos dos membros superiores e inferiores, suas deslocações sem repetição, são valorizadas, tal como a interação e a dinâmica de grupo. Cópias de ideias, coreografias podem levar à desclassificação do grupo;
- O grupo deve de apresentar mais que 3 formações diferentes.

4.1.4. Apresentação / Carisma – máximo 2 Pontos

- A atitude do grupo deve ser demonstrativa, dinâmica e de captação da atenção do público e dos juízes. No entanto, esta atitude deve ser naturalmente entusiasta, demonstrando autoconfiança, projeção visual, adaptada à música e/ou tema e sem excessos inadequados. Por exemplo, apelos explicitamente sexuais, religiosos ou violentos serão penalizados pelo Presidente de Júri.

4.1.5. Estilos- máximo 2 Pontos

- O grupo tem de apresentar obrigatoriamente os 4 estilos seguintes:
  - Bboying/Bgirling
  - Locking
  - Popping
  - New School / New Style

*Sendo o Hip-Hop uma Cultura, e como todos os movimentos culturais vivem em constante mutação, apoiamos a inclusão de movimentos gímnicos, house dance, ragga/reggaeton, tuting, dance hall, entre outros habitualmente usados.

4.2. Avaliação da execução: Contempla a nota máxima de 10 pontos por juiz, apresentando os subcritérios de técnica e sincronismo:

4.2.1. Técnica – máximo 3 Pontos

- O grupo deve manter o controlo da velocidade, direção, momento e posicionamento corporal ao longo de toda a coreografia;
- Qualidade do movimento - o grupo deve executar os movimentos definidos, com um início e fim definidos;
- 4 estilos base e 3 movimentos fundadores por estilo.

4.2.2. Sincronismo – máximo 3 Pontos

- Os movimentos executados por todos os competidores do grupo devem ser em simultâneo.

4.2.3. Variações de formações – máximo 2 Pontos

- Mínimo 3 formações.

4.2.4. Utilização eficiente do espaço de competição – máximo 2 Pontos

4.3. Função do Presidente do Júri / Diretor Técnico da Competição

4.3.1. Coordena os restantes membro do júri;

4.3.2. Valoriza: a introdução de elementos gímnicos / acrobáticos nas coreografias entre 0,25 - 1,00 Pontos.

4.3.3. Penaliza: Cada vez que um elemento do grupo saía da área de competição; Sempre que caia um objeto e não seja intencional (peça de vestuário, ganchos, molas, cintos, lenços, etc) ou utilize acessórios que apelem à agressividade/violência; Se o tempo de coreografia for superior ao definido; Até –0.5 Qualidade da Gravação; Aviso - Comportamento desadequado;

4.3.4. Desclassifica: Abandono de prova (+60 segs) ; Grave desrespeito das regras.

4.4. Constituição do júri : Mínimo de 5 convidados "Experts" sendo estes o Presidente do Júri, Diretor Técnico da Competição e 4 convidados ligados à dança / Hip-Hop.

4.5. Cálculo da nota final

4.5.1. Média das notas atribuídas em cada domínio Artística + Execução;

4.5.2. Soma das médias de Artística e Execução e dedução ou acréscimo das penalizações ou valorizações atribuídas pelo Presidente do Júri;

4.5.3. O grupo com a melhor nota final é o vencedor da competição.

4.5.4. No caso de empate em competições qualificativas ou de apuramento:

- 1º O grupo com a melhor nota de artística vence;
- 2º O grupo com a melhor nota de execução vence;
- 3º Se ainda assim se mantiver o empate, o Juri da competição decide o desempate.

4.5.5. Os resultados gerais são publicados no site da FGP.

6. Eventos e Competições de Hip Hop

6.1. O reconhecimento da regulamentação desportiva e a adesão dos grupos ao modelo de competição que foi implementado pela FGP "Challenge Tour", continua a ser um estímulo para aprofundar e alargar pelas Associações Territoriais e Clubes filiados. A participação no Campeonato Nacional é exclusiva a clubes e praticantes filiados na FGP, apurados nas suas participações das competições do Challenge Tour da época desportiva.

6.2. Continuar-se-á a desenvolver um modelo de competição adaptado à realidade específica do Hip Hop, com um quadro competitivo regular, o "Hip Hop Challenge Tour".

6.3. As várias etapas são organizadas por Associações Territoriais, Clubes ou outras entidades que se candidatem,de acordo com o disposto neste Manual e Cadernos de Organização dos eventos da FGP definidos para cada evento.

6.4. Filmagem dos eventos FGP: Ao inscreverem-se nas competições referidas no presente Manual, os diferentes grupos automaticamente, autorizam a recolha de imagens (Video e fotografia) das provas, a sua divulgação e a eventual comercialização pela FGP.

7. Ranking Nacional FGP: Apuramento para os Campeonatos Nacionais

7.1. O Ranking Nacional FGP 2014_2015, será ordenado segundo a média das notas finais alcançadas por cada grupo de cada escalão ao longo da sua participação nos "Challenge" e competições distritais, regionais e nacionais oficialmente registadas e autorizadas pela FGP na época competitiva 2014_15;

7.2. O Ranking Nacional FGP 2014_15 será publicado e atualizado no site da FGP;

7.3. São apurados para os Campeonatos Nacionais da FGP:

- Os 12 melhores grupos classificados, do ranking nacional FGP para cada escalão;
- Os grupos que participarem no minino em 2 das competições oficialmente registadas e autorizadas pela FGP "Challenge Tour";

Quadro Exemplo: Ranking FGP Grupos do Escalão Juvenil

Rk	Grupo	Camp. Distrital Setúbal	Camp. Distrital Lisboa	MGboos Challenge	Amadora Challenge	Média Somatório
1	CDESM	16,800	-	17,000	00,000	16,900
2	GSVR	-	17,000	16,500	15,000	16,166
3	URTN	14,500	15,600	16,000	18,00	16,025
4	ARTU	-	-	15,400	13,500	14,450

8. Regras de Organização do Hip Hop Challenge Tour

8.1. As competições que integram o Hip Hop Challenge Tour , podem ser organizada pelas Associações Territoriais, Clubes ou entidades que se candidatem à organização de uma das etapas ou numa organização mista;

8.2. Podem ser organizados eventos internacionais desde que se cumpram os requisitos e sejam acompanhados por um delegado técnico/executivo designado pela FGP;

8.3. São competições abertas a filiados e não filiados na FGP;

8.4. Os procedimentos de inscrição e participação são os mesmos definidos para as competições oficiais da FGP;

8.5. Prémios: Diplomas de participação a todos os participantes, de todas as categorias; Prize Money: Previamente definido e oficialmente informado pela entidade organizadora desde que 10% do Prize Money fique retido na FGP para apoio do Grupo Campeão Nacional do Escalão Sénior, na participação de uma competição internacional; Sempre que o Prize Money seja inferior a 500€, não se efetuará qualquer retenção.

9. Participação internacional

Os Grupos que queiram participar em competições internacionais ou que pretendam convidar grupos internacionais para eventos em Portugal, devem proceder de acordo com Regulamento Geral e de Competições da FGP em vigor.

10. Competições

10.1. COMPETIÇÕES DO HIP-HOP CHALLENGER TOUR

Escalões Etários: Juvenil / Junior / Senior

Participação: Filiados / não filiados na FGP

Programa da Competição/Evento: O Convite / Circular informativa do evento, será distribuído 30 dias antes da data, apresentando todas as informações complementares.

Prémios: Medalhas / Trofeus a todos os elementos dos 3 grupos melhor classificados de cada escalão. Prize Money definido em articulação da FGP com a entidade organizadora do evento.

10.2. CAMPEONATO NACIONAL DE HIP-HOP

Escalões Etários: Juvenil / Júnior / Sénior

Participação & Apuramento:

- Os 12 melhores grupos do ranking nacional FGP para cada escalão;
- Os grupos que participarem no minino em 2 das competições do Challenge Tour, oficialmente registadas e autorizadas pela FGP;
- Programa de Competição: A circular informativa do evento, 30 dias antes da data, apresenta todas as informações complementares de organização do evento.

Prémios:

- Medalhas a todos os competidores dos 3 grupos melhor classificados de cada escalão;
- Diplomas de participação a todos os participantes;
- Prize Money: O grupo sénior melhor classificado (Campeão Nacional Sénior) recebe apoio financeiro da FGP para participar numa competição internacional;
- O apoio financeiro atribuído será o resultado da bilheteira dos CNs;
- O Grupo Campeão Nacional Sénior deve informar a FGP por escrito no prazo de 30 dias antes, a sua pretensão/aceitação em participar na referida competição internacional;
- Caso o grupo Campeão Nacional não aceite o convite será feito ao Vice-Campeão e por esta ordem ao 3º classificado;
- A FGP apoia os elementos do grupo Campeão Nacional Sénior e 1 técnico;
- A inscrição na competição internacional é da responsabilidade do clube a que o grupo pertence;
- A FGP deve receber os resultados obtidos, nas 48 horas seguintes à competição internacional.

Federação de Ginástica de Portugal

SECÇÃO 10 – TeamGym

1. Planeamento Anual - 2015

Competição	Escalões	Obs.
Open TeamGym	Juniores Seniores	Código Adaptado
	Elite Júnior Elite Sénior	Código UEG
Campeonato Nacional	Juniores Seniores	Código Adaptado
	Elite Júnior Elite Sénior	Código UEG

2. Especialidades

2.1. TeamGym, é uma competição de equipas, composta entre 6 e 14. Existem 3 tipos de equipas

- Equipa masculina (MASC)
- Equipa femininas (FEM)
- Equipa mistas (MX)

2.2. Divide-se em três especialidades, com exercícios em:

- Solo – equipas constituídas com 6 a 14 ginastas (juniores e Seniores) 8 a 12 ginastas (elites)
- Saltos de Mini Trampolim / Mesa - equipas constituídas com 6 ginastas (todos escalões)
- Saltos de Tumbling / Pista Insuflável - equipas constituídas com 6 ginastas (todos escalões)

3. Acesso aos vários Escalões

Escalão	Condições de Ingresso
Juniores	De acordo com a idade
Seniores	
Elite Júnior (ingresso facultativo)	De acordo com a idade e Nota final mínima
Elite Sénior (ingresso facultativo)	

3.1. Para verificação das idades correspondentes a cada escalão e categoria, devem consultar o Regulamento Geral e de Competições, bem com a Circular 110/2014 onde constam as exceções (quadro abaixo) para a época 2014/2015

Escalões Etários/Categorias	Idade*
Júnior	10 aos 17 anos
Sénior	+16 anos
Júnior Elite	13 aos 17 anos
Sénior Elite	+16 anos

*Idades completadas no ano civil de 2015

3.2. Ginastas pertencentes ao escalão de juniores poderão participar no escalão sénior sem limite de número com exceção dos ginastas com idades compreendidas entre os 10 e 12 anos.

3.3. Ginastas do escalão júnior podem integrar equipas Elite Sénior.

3.4. Ginastas do escalão sénior não podem integrar equipas Júnior e Elite Júnior.

3.5. Equipas que competem com código adaptado não poderão ingressar nas categorias Elite.

4. Ingresso nos Escalões

Uma equipa inicie a época num determinado escalão, pode progredir para um escalão seguinte ou integrar uma categoria Elite. A partir de momento em que se verifique esta alteração, na mesma época desportiva não pode retroceder para um escalão anterior.

5. Mínimos de ingresso nas categorias de Elite

Escalão	Categoria	Nota Final
Elite Júnior	Equipa Masculina	44,000
	Equipa Mista	43,000
	Equipa Feminina	42,000
Elite Sénior	Equipa Masculina	48,000
	Equipa Mista	46,000
	Equipa Feminina	44,000

5.1. Notas (Ingressos aos Escalões):

5.1.1. Para integração numa categoria Elite tem que ser cumpridos todos os requisitos estipulados no Código de Internacional UEG para o escalão correspondente.

5.1.2. Uma equipa pode integrar a categoria Elite para que obteve mínimos, no momento (data) em que obteve esses mínimos.

5.1.3. Os mínimos para ingresso em Elite Júnior e Elite Sénior só podem ser obtidos em eventos do calendário nacional ou em provas do Circuito Europeu reconhecidas pela FGP.

5.1.4. As equipas que ingressem nas categorias Elite têm que fazer a "confirmação" dos mínimos de ingresso num espaço temporal de dois anos (à data de ingresso). Caso não o façam passam a integrar o escalão etário correspondente ao seu ano de nascimento.

5.1.5. Quando existir alteração na constituição das equipas nas categorias Elite, devem ser verificados os seguintes pressupostos:

5.1.5.1. Apenas podem ser alterados 1/3 elementos da equipa para que esta continue a pertencer a categoria de Elite.

5.1.5.2. Caso não se verifique o estipulado no ponto anterior a equipa é integrada no escalão etário correspondente.

5.1.6. Uma equipa que obtenha os mínimos de ingresso para Elite Júnior ou Elite Sénior num determinado evento, tem que informar a FGP caso não pretenda integrar a nova categoria num período temporal de 7 dias.

6. Programas Técnicos

6.1. **SOLO:** As Equipas podem ser constituídas de 6 a 14 elementos. Devem executar uma Coreografia de acordo com o código UEG.

6.2. **TUMBLING:** Cada equipa participa com 6 ginastas de acordo com o código UEG.

6.3. **MINI TRAMPOLIM:** Cada equipa participa com 6 ginastas de acordo com o código UEG.

6.3.1. Elementos adicionais ao Código de Pontuação para Mini-Trampolim:

- Salto engrupado (valor Dif. 0,1);
- Salto de Carpa pernas afastadas (valor Dif. 0,15);
- Salto de Carpa pernas unidas (valor Dif. 0,2).

6.3.2. Todas as equipas são responsáveis pelo ajuste da mesa de saltos

7. Equipamentos

7.1. Todas as competições organizadas pela FGP e pelas Associações Territoriais terão uma configuração simplificada, assim sendo o conjunto de aparelhos necessários são os seguintes:

- Solo - 7 Rolos de praticável (14m X 2m X 0,035m), formando uma área de competição de 14mX14m.
- Tumbling - 1 pista de Tumbling insuflável e respetiva zona de receção.
- Mini-Trampolim - 1 mini trampolim "open-end" com 25 m de corrida e uma plataforma de saltos ajustável entre 1,40cm e 1,65cm, com zona de quedas 3mX6m e sempre que possível com a respetiva zona de segurança circundante.

7.2. Nota: As equipas podem utilizar o seu próprio Mini Trampolim, sendo responsável pelo seu transporte e manuseamento.

8. Competições

8.1. OPEN TEAMGYM

Escalões Etários/Categorias: Juniores e Seniores; Juniores Elite e Seniores Elite.

Participação: Ginastas filiados na FGP, não existindo qualquer sistema de apuramento.

Programa de competição: Solo + Mini-trampolim + Tumbling - Código Internacional UEG + Exceções.

8.2. CAMPEONATO NACIONAL

Escalões Etários/Categorias: Juniores e Seniores; Juniores Elite e Seniores Elite.

Participação: Ginastas filiados na FGP, não existindo qualquer sistema de apuramento.

Programa de competição: Solo + Mini-trampolim + Tumbling - Código Internacional UEG + Exceções.

9. Anexos

- Todos os anexos estão disponíveis para consulta no site da FGP através do link http://www.fgp-ginastica.pt/federacao/regulamentos
- Anexo 1 – Código de Pontuação UEG
- Anexo 2 – Ficha de Inscrição de Agentes
- Anexo 3 – Esclarecimentos UEG
- Anexo 3 – Carta de Competição